

ERBSEN-KARTOFFEL-MUFFIN

— — — — —

ZUTATEN

- 200 g gekochte Kartoffel
- 100 g gekochte Erbsen
- 200 ml Milch
- 80 ml natives Olivenöl extra
- 200 g Mehl
- Beutel Trockenhefe
- Salz n.B.
- Pfeffer n.B.
- Muskatnuss n.B.

ZUBEREITUNG

Kochen die Kartoffeln, bis sie weich sind und geben Sie sie zum Abkühlen in eine Schüssel. Kochen Sie in der Zwischenzeit die Erbsen mit einem Esslöffel nativem Olivenöl extra.

Zerdrücken Sie die Kartoffeln und geben Sie Mehl, Pfeffer, Salz, 50 g natives Olivenöl extra und Muskatnuss hinzu. Alles gut mischen, bis man einen körnigen Teig erhält.

Nach und nach die Milch und die Tüte Trockenhefe und schließlich auch die Erbsen hinzufügen.

Die Muffinformen mit Backpapier auslegen und alle mit drei Esslöffel Teig füllen. Um besser zu dosieren, können Sie auch einen Eisportionierer verwenden.

Die Muffins im Backrohr bei 180° 30 Minuten lang backen und dann heiß oder kalt servieren.