

Spargelmuffins

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Spargel
300 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
125	Crème fraîche
100 ml	Rapsöl
1 TL	Salz
2	Eier
100 g	Schinkenwürfel

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Spargel schälen, das holzige Ende entfernen und den Spargel in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
- Mehl, Backpulver, Crème fraîche, Rapsöl, Salz und Eier zu einem glatten Teig verrühren.
- Spargelstücke und Schinkenwürfel unterheben und den Teig in eingefettete Muffinförmchen füllen und bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

Tipp

Die herzhaften Muffins sind sehr gut für die Verarbeitung von Spargelresten oder krummen Spargelstangen geeignet.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 223 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
489 kcal	18,8 g	61,3 g	19,7 g	75,1 mg