

HERZHAFTE MUFFINS OHNE EI / GALILEO



Diese herzhaften Muffins könnt ihr ganz einfach zubereiten und der Teig kommt sogar ohne Ei aus. Als Ei-Ersatz verwende ich Tomatenmark. Hier könnt ihr aber auch gut auf Leinsamen zurückgreifen und pro Ei 1 Esslöffel Leinsamen schroten und mit 3 Esslöffeln Wasser quellen lassen. Die Leinsamen sind für mich der perfekte Ei-Ersatz – das Tomatenmark war mir hier nicht genug. Ich schreibe euch hier also das angepasste, verbesserte Rezept auf, damit die ei-losen Muffins trotz der fehlenden Eier schön luftig werden. Die Muffins können ganz einfach vegan gestaltet werden. Tauscht hierfür einfach die Buttermilch gegen eine vegane Flüssigkeit aus, wie zum Beispiel Mandelmilch. Bei den übrigen Zutaten könnt ihr Lebensmittel eurer Wahl verwenden und die Muffins so geschmacklich variationsreich gestalten.



Zubereitungszeit
30 Minuten



Back-/Kochzeit
min. Minuten



Temperatur + Heizart
175 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Stück: 12

ZUBEREITUNG

Schrote die Leinsamen ganz frisch – mahle sie dafür in einem Mixer. Verrühre sie mit dem Wasser und lasse sie 15 Minuten quellen.

Verrühre nun die Leinsamen mit dem Olivenöl, der Buttermilch und dem Tomatenmark. Verrühre das Mehl mit allen Gewürzen und den restlichen trockenen Zutaten.

Das ist der Grundteig und dieser kann nach Belieben verfeinert werden.

Reibe den Parmesan, schneide die rote Paprika und die Sucuk Wurst in Würfel und die Oliven in Scheiben.

Verrühre nun die flüssigen, trockenen und die übrigen Zutaten miteinander und fülle den Teig mithilfe eines großen Eisportionierers in mit Papier ausgelegte Muffinformen. Backe sie im vorgeheizten Ofen bei 175 °C O/U für etwa 25–30 Minuten.

Serviere sie warm oder kalt.

Viel Spaß beim Nachbacken!
Eure Sally <3

GRUNDTEIG:

- ☐ **2 EL** Leinsamen (ganz)
- ☐ **6 EL** Wasser
- ☐ **150 g** Olivenöl
- ☐ **200 g** Buttermilch
- ☐ **2 EL** Tomatenmark
- ☐ **200 g** Mehl
- ☐ **¼ TL** Salz
- ☐ **1 Pr.** Zucker
- ☐ **¼ TL** Natron
- ☐ **½ TL** Backpulver
- ☐ **1 TL** Minze
- ☐ **1 Pr.** Pfeffer
- ☐ **1 TL** Oregano
- ☐ **1 TL** Chili

ÜBRIGE ZUTATEN:

- ☐ **60 g** Parmesan
- ☐ **80 g** Paprika (rot)
- ☐ **35 g** Oliven
- ☐ **55 g** Sucuk