

Pizza – Muffins

Zutaten für 12 Portionen:

250 g Mehl

3 TL Backpulver

2 TL Kräuter, italienische

½ TL Paprikapulver

¼ TL Salz

1 Tomate

1 Paprikaschote

1 Zwiebel

80 g Salami od. 100 g Mais od. Champignons

3 EL Olivenöl

2 Eier

200 ml Buttermilch

80 g Gouda, geriebener



Backofen bei 180°C Umluft vorheizen.

Tomate, Zwiebel, Paprika und Salami in kleine Stücke schneiden.

Mehl, Backpulver, Kräuter, Paprikapulver und Salz in einer Schüssel vermischen.

In einer anderen Schüssel Öl, Eier und Buttermilch (zuerst 200ml) verrühren.

Mehlgemisch, Paprika, Tomate, Zwiebel, Salami und geriebenen Käse hinzufügen und alles gut verrühren, je nach Konsistenz eventuell noch Buttermilch einrühren.

Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion (mit Salami):

Energie	159 kcal
Fett	7 g
Kohlenhydrate	16,6 g
Eiweiß	7,2 g

Pro Portion (mit Mais):

Energie	144 kcal
Fett	5,1 g
Kohlenhydrate	18,1 g
Eiweiß	6,2 g