

Dreierlei herz hafte Muffins



Während einer Krebserkrankung eignen sich pikante Muffins gut als Snack bei Appetitlosigkeit und auch bei ungewolltem Gewichtsverlust. Sie enthalten viele Nährstoffe und meist auch mehr Eiweiß als die [süßen Varianten](#), beispielsweise durch Zugabe von Käse. Sie lassen sich schnell zubereiten, halten mehrere Tage im Kühlschrank und können auch problemlos eingefroren werden.

Aber auch ganz generell sind Muffins sehr praktisch, man kann sie als Zwischenmahlzeit leicht mitnehmen, zu einer Feier mitbringen und auf vielfältige Weise je nach Geschmack abwandeln.

Sie finden hier drei verschiedene Grundrezepte für herz hafte Muffins mit verschiedenen Einlagen:

- Muffins mit Schinken, Gouda und Schnittlauch
- Muffins mit Buttermilch und Körnern
- Muffins aus Maisgrieß mit getrocknete Tomaten und Oliven

Tipp für weitere mögliche Zutaten: Getrocknete Tomaten, Schinken, Gouda, grüne Oliven, Salami, Sesam, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Pinienkern, Cashewnüsse, Schnittlauch, Haferflocken, Zwiebeln, Parmesan.



Die Muffin-Varianten 1 und 2 sind kalorienreich. Bereits eine kleine Portion enthält verhältnismäßig viel Energie (hohe Energiedichte).



Muffin 1: Klassische Muffins mit Schinken, Gouda und Schnittlauch

Zutaten für 12 Muffins:

240 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
10 g Zucker
50 ml Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
1 Ei
125 ml Milch

Als Einlage:

60 g Schinken in Würfel
60 g Gouda Würfel
30 g Schnittlauch geschnitten

Zubereitung (Vorbereitung: 40 Minuten; Backzeit: 20 Minuten):



In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz zusammenmischen.

In der Mitte eine Mulde drücken und Ei, Öl sowie die Milch hineingeben und den Teig mit einem Rührbesen vermengen. Alternativ können Sie eine Küchenmaschine auf langsamer Stufe hierfür verwenden.

Die Schinkenwürfel, Käsewürfel und den geschnittenen Schnittlauch als Einlage unterheben.

Den Teig auf die 12 Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizt Ofen bei 180 Grad für 20 Minuten backen.

Guten Appetit!



Muffin 2: Buttermilch- Muffins mit Sonnenblumenkern, Kürbiskernen, Sesam und Haferflocken

Zutaten für 12 Muffins:

120 g Mehl
100 g Vollkornmehl
1 ½ TL Backpulver
1 Prise Salz
½ TL Natron
15 g Zucker
1 Ei

80 g Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

240 g Buttermilch

Als Einlage:

50 g Sonnenblumenkern

50 g Kürbiskernen

50 g Haferflocken

50 g Sesam

50 ml heißes Wasser

Zubereitung (Vorbereitung: 30 Minuten; Backzeit: 20 Minuten):



Die Körner in 50 ml heißem Wasser einweichen und auskühlen lassen.

Den Teig herstellen. Hierfür in eine Schüssel die beiden Mehle, Salz, Backpulver, Natron und den Zucker vermischen. In der Mitte einer Mulde drücken und das Ei, Pflanzenöl sowie die Buttermilch hineingeben und mit einem Rührbesen mischen. Alternativ können Sie eine Küchenmaschine auf langsamer Stufe hierfür verwenden.

Die Körner zum Schluss hineinrühren.

Den Teig auf die 12 Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizt Ofen bei 180 Grad für 20 Minuten backen.

Guten Appetit!



Muffins 3: Mais Muffins mit getrockneten Tomaten und grünen Oliven

Zutaten für 12 Muffins:

300 ml Milch
200 g Polenta (Maisgrieß)
1 Prise Salz
60 g weicher Butter
2 Eier
15 g Zucker
2 Tl Backpulver
75 g Mehl

Als Einlage:

60 g getrocknete Tomaten
60 g Oliven

Zubereitung (Vorbereitung: 30 Minuten; Backzeit: 20 Minuten):

Die Milch mit der Prise Salz aufkochen. Den Topf vom Herd herunternehmen und die Polenta einrühren. Abdecken und circa 10 Minuten quellenlassen.

Die Butter schaumig schlagen, dann die Eier und den Zucker zugeben.



Das Mehl und Backpulver zusammenmischen.

Nun alle 3 Massen miteinander vermengen.

Zum Schluss die getrockneten Tomaten sowie Oliven kleinschneiden und unter die Masse heben.

Den Teig auf die 12 Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizt Ofen bei 180 Grad für 20 Minuten backen.

Guten Appetit!
