

Stark durch den Tag

Herzhafte Mais-Käse-Muffins

Zutaten (ca. 12 Stück)

- 300 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Dose Mais
- 150 g Hüttenkäse
- 200 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
- 100 g geriebener Käse

Zubereitung

- Haferflocken im Mixer oder mit Pürierstab fein mahlen und mit Backpulver und Eiern verquirlen.
- Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Mais abtropfen und mit Hüttenkäse, Milch und Gewürzen verrühren.
- Mit Käse bestreuen und ca. 25 Min. im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad goldbraun backen.
- Abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag mit in die Schule geben. Die restlichen Muffins können auf Vorrat eingefroren werden.

