

Muffins mit Feta und Erbsen



1 Portion= 67g

135kcal, 6g Fett, 13g Kohlenhydrate, davon 1g Zucker, 2g
Ballaststoffe, 7g Eiweiß

Zutaten (für 9 kleine Muffins):

- 100g Feta (45% Fett)
- 2 Eier
- 100ml Buttermilch
- 4 EL Olivenöl
- 150g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 100g frische Erbsen oder TK-Erbsen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Feta in große Würfel schneiden.
3. In einer Schüssel die Eier mit der Buttermilch und dem Olivenöl aufschlagen, dann das gesiebte Mehl und das Backpulver unterrühren.
4. Die Erbsen und die Fetawürfel hinzugeben, alles kräftig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Teig in Muffinsförmchen geben und circa 15-20 Minuten backen.

**Viel Spaß beim Genießen und guten Appetit wünschen
Dr. Kusche und Frau Kusche!**