



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honig-Chilimuffins

- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- GEFRO Würzmischung Paprika-Chili
- 3 EL Honig
- 350 g Mehl, Type 405
- 1,5 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- 250 g Schmand
- 70 g weiche Butter
- 2 Eier, Größe M
- 1 rote Chilischote

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Honig-Chilimuffins

Rezept für 12 Personen**Zubereitung ca. 35 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

37,5 g Fett 70 g Kohlenhydrate 14,7 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe
676 kcal Brennwert

1 Teig vorbereiten:

350 g Mehl (Type 405) mit 1,5 TL Backpulver und 2 TL Salz in einer Schüssel vermengen.

2 Zutaten einrühren:

250 g Schmand hinzufügen und alles gut verrühren. 70 g weiche Butter schmelzen und unter den Teig rühren. Danach 2 Eier (Größe M) kräftig unterarbeiten. Anschließend 3 EL Honig einrühren.

3 Chili vorbereiten:

1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Chiliwürfel unter den Teig mischen.

4 Muffins backen:

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden. Die Förmchen zu etwa 3/4 mit Teig füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besondere Geschmacksnote kann der Teig zusätzlich mit einer Prise GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry oder Paprika-Chili verfeinert werden - das unterstreicht die feine Schärfe der Muffins. Nicht vergessen: Die Muffins schmecken sowohl warm als auch kalt köstlich - ideal als herzhafter Snack oder originelle Beilage beim Grillen.