



Meeresfrüchte Muffins

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten für 4 Personen:

300g Frutti di Mare von Escal

1 Ei

100g Mehl

20g Maisstärke

1 TL Knoblauchpulver

25g gehackter Schnittlauch

150ml flüssige Sahne

50ml Milch

1 EL Olivenöl

50g geriebener Parmesan-Käse

Salz

Pfeffer

1 TL Backpulver



Zubereitung:

Am Vorabend:

Frutti di Mare in einen Topf geben, mit dem Deckel verschließen und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Am nächsten Tag:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Frutti di Mare aus dem Beutel nehmen und abtropfen lassen.

2. Sahne, Milch, Ei, Schnittlauch und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Parmesan, Maisstärke, Backpulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

3. Das Schnittlauch-Sahne Gemisch in die zweite Schüssel geben und leicht unterheben. Frutti di Mare hinzugeben und erneut alles miteinander vermengen.

4. Das Ganze in die Muffinformen füllen und für 40 Minuten in den Ofen schieben (je nach Größe der Muffinformen kann es auch bis zu 50 Minuten gehen).

© <https://unflodebonneschoses.fr/>