



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Hamburger Speck
150 g	Weizenmehl
2 TL	Backpulver
250 g	Maisgrieß
1 EL	Zucker
1 TL	Salz
100 g	Butter
2	Eier
350 ml	Milch
250 ml	Sauerrahm
1 Prise	Salz
0,5 Bund	frische Kräuter
2	Knoblauchzehen

#### Mein persönlicher Tipp

Muffins vor dem Backen mit Käse bestreuen.:

#### Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,  
LK NÖ

## Mais-Speck-Muffins

#### Zubereitung

- Den Speck kleinwürfelig schneiden und in einer heißen Pfanne knusprig anbraten. Das überschüssige Fett abgießen.
- Mehl, Backpulver, Polenta, Zucker und Salz vermischen.
- Die Butter zerlassen und mit Milch und den Eiern verquirlen.
- Die trockenen Zutaten einmischen und die Speckwürfel einarbeiten.
- Den Teig in gut befettete Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C ca. 20- 25 Minuten backen.
- Für die Sauerrahmsauce den Sauerrahm mit Salz, frisch gehackten Kräutern und etwas gepresstem Knoblauch verfeinern.
- Muffins auf frischem Blattsalat der Saison und mit der Sauerrahmsauce servieren.

