

Pistazien-Polenta-Muffin

Zutaten:

90 gr. Mehl
90 gr. Polentagrieß
50 gr. gehackte Pistazien
50 gr. gewürfelte getrocknete Tomaten
100 gr. geriebenen Parmesan
2 Eier
2 Tl. Honig
35 gr. Olivenoel
75 gr. Joghurt
75gr. Milch
7 gr. Backpulver
1 El. Getr. Rosmarin
½ Tl. Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eier, Honig, Oel, Joghurt, Milch, Tomaten verrühren, Mehl und Polenta, Backpulver unterrühren, zum Schluß Parmesan, Pistazien, Rosmarin, Salz und Pfeffer.

Der Teig sollte weich-Halbflüssig sein, in ausgebutterte Förmchen (je nach Größe 8-10) halbhoch Einfüllen, bei 160°, Umluft 140° 20-30 min. backen.