

Einfache Maisbrot Muffins



Ergibt 18 Muffins

Diese Muffins sind eine großartige Ergänzung zu einem herzhaften Eintopf. Wenn sie übriggebliebenes Apfelsaft-Konzentrat haben, können sie damit den Apfelsaft für dieses Rezept machen.



2 cups cornmeal

- 2 Tassen Mais-Mehl
- 2 Tassen Haferkleie
- 4 TL Backpulver
- 2 Tassen ungesüßter Apfelsaft

Heizen sie das Backrohr auf 180°C vor.

Sieben sie das Maismehl, die Haferkleie und das Backpulver zusammen. Fügen sie den Apfelsaft dazu und rühren sie bis es gerade gemischt ist. Füllen sie die Masse in 18 antihaft Muffin-Formen und backen sie sie 30 Minuten oder bis sie leicht gebräunt sind.

Pro Muffin:

- Kalorien: 95
- Fett: 1 g
- gesättigte Fette: 0.2 g
- Kalorien aus Fett: 9.3%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 3.1 g
- Kohlehydrate: 22.3 g
- Zucker: 3 g
- Ballaststoffe: 2.2 g
- Natrium: 110 mg
- Calcium: 69 mg
- Eisen: 1.4 mg
- Vitamin C: 0.3 mg
- Beta-Karotin: 15 mcg
- Vitamin E: 0.1 mg

Quelle: Mary McDougall of the McDougall Program www.DrMcDougall.com

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/easy-cornbread-muffins>