



# Walnuss-Mais-Muffins



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 232 kcal/ 966 kJ	Fett: 12 g
Eiweiß: 6 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 4,3 g
Kohlenhydrate: 25 g	ungesättigte Fettsäuren: 7,7 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220 Grad (Gas: Stufe 4, Umluft: 200 Grad) vorheizen und eine 12er- Muffinform einfetten und beiseite stellen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel das Maismehl, Mehl, Walnüsse, Zucker, Backpulver, Salz und Pfeffer zusammen mischen und beiseite stellen.
3. In einer separaten Schüssel Milch, Eier und Walnussöl vermischen und anschließend zu der Maismehlmischung geben. Rühren bis alle Zutaten gut vermischt sind, dann die Maiskörner unterrühren. Die fertige Mischung in die vorbereitete Muffinform löffeln.
4. Die Muffins für ca. 15 Minuten goldbraun backen. Vorsichtig aus der Form nehmen und heiß servieren.

## Zutaten für 12 Portionen :

110 g Maismehl  
120 g Mehl  
130 g kalifornische Walnüsse, geröstet  
und fein gehackt  
75 g Zucker  
1 EL Backpulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
 $\frac{1}{4}$  TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
240 ml Milch  
2 große Eier  
4 EL Walnussöl  
110 g Maiskörner