

Prinz-Eugen-Straße 2  
 77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaunkreis.de  
 www.EZ-Ortenau.de

## Spargel Muffins

Zutaten:	Zubereitung:
1 Muffinsblech (12 Portionen) einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.	
500 g Grünspargel	Waschen, unteres Drittel schälen, holzige Enden abschneiden, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
0,5 l Wasser 1 TL Salz 1 TL Zucker	Aufkochen, den Spargel im Dämpfeinsatz ca. <b>5-8 Minuten</b> dämpfen.
300 g Mehl T550 1 P. Backpulver 80 g weiche Butter 200 ml Milch 2 Eier 1 Pr. Salz 1 Pr. Pfeffer	Nacheinander in eine Rührschüssel wiegen und mit dem Handrührgerät zu einem mittelfesten Teig verrühren.
100 g fein gewürfelter Bergkäse	Unterheben.
12 Spargelköpfe zur Seite legen, den restlichen Spargel ebenfalls unter den Teig heben, mit Hilfe von 2 Esslöffeln den Teig auf die Formen verteilen, je einen Spargelkopf obenauf legen.	
<b>Im Backofen bei 180 Grad Heißluft 25 – 30 Minuten goldbraun backen.</b> Die Muffins aus der Form nehmen, etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.	

