

Muffins mit Kidneybohnen

Zutaten für 16 - 18 Stück:

1 Dose Kidneybohnen
2 Eier
100 g Parmesankäse
250 g Mehl
250 ml Milch
1 Päckchen Backpulver
5 EL Sonnenblumenöl
4 EL scharfe Grillsoße
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Milch, Öl und Eier verquirlen.
- Parmesan, Backpulver und Mehl vermischen.
- Mischung unter den Eierquirl heben.
- Grillsoße und Bohnen untermengen.
- Etwas Salz und Pfeffer zugeben.
- Teig in die Muffinförmchen füllen.
- Bei 190° C etwa 20 - 25 Minuten backen.
- In der Form (Förmchen) abkühlen lassen.