
Typ: Verschiedenes **Quelle:** Kochbuch bei Andrew

Bemerkungen: Für die Muffin-Form lieber Papierförmchen verwenden; die gebackenen Muffins hängen sonst sehr fest an der Form. Die Muffins sind gut geeignet zum kalt Essen unterwegs.

Zutaten FÜR 12 STÜCK

800 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Winzerkäse
12 Kirschtomaten
3 Eier
50 g Sahne
150 g blütenzarte Haferflocken
150 g Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer
Fett für die Form

Rezept:

- 1 Kartoffeln waschen und in ca. 25 Min. weich garen. Abgießen, kalt abschrecken und pellen. Mit einer Gabel zerdrücken und ausdampfen lassen.
2. Backofen auf 190° vorheizen. Käse klein würfeln. Tomaten waschen und trocken tupfen. Die Eier trennen, Eiweiße steif schlagen. Eigelbe mit Sahne, Käsewürfeln, Haferflocken und der Hälfte der Sonnenblumenkerne unter die Kartoffeln rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
Eischnee unterziehen.
3. Eine Muffinform fetten und die Masse gleichmäßig einfüllen. In die Mitte jeweils eine Kirschtomate drücken. Mit den übrigen Sonnenblumenkernen bestreuen. Im heißen Ofen (unten) in 40-45 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 30 Min. 1 Backzeit: 45 Min
Pro Stück ca. 175 kcal, S g E, 11 g F, 12 g KH