



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honig-Chilimuffins

- 3 EL Honig
- 350 g Mehl, Type 405
- 1,5 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- 250 g Schmand
- 70 g weiche Butter
- 2 Eier, Größe M
- 1 rote Chilischote
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- GEFRO Würzmischung Paprika-Chili

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honig-Chilimuffins

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,5 g Fett	70 g Kohlenhydrate	14,7 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	676 kcal
Brennwert				

Honig-Chilimuffins

1⌘ Teig vorbereiten:

350 g Mehl (Type 405) mit 1,5 TL Backpulver und 2 TL Salz in einer Schüssel vermengen.

2⌘ Zutaten einrühren:

250 g Schmand hinzufügen und alles gut verrühren. 70 g weiche Butter schmelzen und unter den Teig rühren. Danach 2 Eier (Größe M) kräftig unterarbeiten. Anschließend 3 EL Honig einrühren.

3⌘ Chili vorbereiten:

1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Chiliwürfel unter den Teig mischen.

4⌘ Muffins backen:

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden. Die Förmchen zu etwa 3/4 mit Teig füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Für eine besondere Geschmacksnote kann der Teig zusätzlich mit einer Prise **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** oder **Paprika-Chili** verfeinert werden – das unterstreicht die feine Schärfe der Muffins.

⌘ **Nicht vergessen:** Die Muffins schmecken sowohl warm als auch kalt köstlich – ideal als herzhafter Snack oder originelle Beilage beim Grillen.