

Eier-Muffins mit Gemüse



Stufe 1



Vorbereitungszeit: 35 Min.



Zutaten:

- 100 g Brokkoli
- 4 Eier
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- 6 EL Hüttenkäse
- 10 Kirschtomate(n)
- 1 Schuss Milch



Kaiser Muffinbackform Creativ



Westmark Dünsteinsatz



Mepal Thermobecher ellipse 475 ml - nordic denim



SSW Kochtopf Comfort mit Glasdeckel

1

Zur Vorbereitung den Ofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Muffin-Backform für 6 Muffins einfetten.

2

Die Brokkoliröschen mit einem Messer fein hacken. Ca. 25 ml Wasser in einem Topf erhitzen und den Brokkoli darin 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten.

3

Die Tomaten mit einem Messer halbieren und die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

4

Die Eier öffnen und in eine Schüssel geben. Zusammen mit dem Schuss Milch verrühren sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

5

Das Gemüse auf dem Boden der Muffinform verteilen, die Eiermasse anschließend darüber gießen.

6

Zum Schluss jeweils 1 Esslöffel Hüttenkäse hinzugeben.

7

Die Muffins nun für ca. 15-20 Minuten im Ofen goldbraun backen. Danach die Muffins aus dem Ofen holen und vollständig abkühlen lassen.

Die herzhaften Muffins lassen sich nach Belieben und Geschmack abändern. Für eine Variante mit Fleisch könnte das wie folgt aussehen: 100 g Zucchini, 1 rote Paprika, 100 g gebratene Hühnerbrust, 4 Eier, 1 Schuss Milch und 4 Scheiben Ziegenkäse. Auch hier zunächst das Gemüse schneiden, die Zucchini außerdem kurz in einer Pfanne anbraten. Gemüse in die Muffinform, Hühnchen dazu, Eiermasse anmischen, dazugeben, Käse drauf - fertig!