

EIER-GEMÜSE-MUFFINS

I. Ofen auf 180°C vorheizen (Ober-/ Unterhitze).

II. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

III. Den Schinken, die Frühlingszwiebeln und die Champignons klein würfeln und in die eingefetteten Muffinförmchen füllen.

IV. Zum Schluss die Eiermischung auf die Förmchen verteilen und 20-25 Minuten backen.

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK:

3 Eier

30ml Milch

4 Champignons

1 kleine Frühlingszwiebel

40g Schinken

Fett für die Förmchen

Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit: 10min

+ 20-25min Backzeit

PROBIERE AUS: Lust auf eine vegetarische Variante mit Tomate, Basilikum und Parmesan? Fülle dazu die Förmchen einfach mit einer gewürfelten Tomate, 2 EL Parmesan und etwas klein geschnittenem Basilikum.

TIPP: Als Zwischenmahlzeit sind zwei Muffins ausreichend. Den Rest kannst du am nächsten Tag essen oder für stressige Zeiten einfrieren.

