



Eier Muffins mit Gemüse

Eier Muffins mit Gemüse

4 Eier

50 ml Milch

1 kleine Karotte, fein geraspelt

0.5 Zucchini, fein gewürfelt

0.5 rote Paprika

2 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

1 Teelöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

30 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Feta)

1 Teelöffel Rinatura Leinöl kaltgepresst Bio

1 Esslöffel Rinatura Dinkelflocken Bio

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

Eier Muffins mit Gemüse

1.

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

Muffinform einfetten oder mit Förmchen auslegen.

Karotte fein raspeln, Paprika klein würfeln, Zucchini fein würfeln und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Eier mit Milch, Bouillonpulver und Öl verquirlen. Das Gemüse, Käse, 1 EL Sonnenblumenkerne & Dinkelflocken unterrühren.

Die Masse gleichmäßig in die Muffinform füllen. Mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Für ca. 25 min. backen, bis die Muffins fest & leicht goldbraun sind. Kurz abkühlen lassen & servieren!