

Frühstückseier-Muffins

Rezept und Zubereitung



Wir
wünschen
gutes
Gelingen!

Rezept für 4-5 Muffins

2 Eier
50ml Hafermilch oder Kuhmilch
ca. 30-50 g Tomaten
Blattspinat

Zubereitung

1. Backofen auf 160 Grad vorheizen
2. Eier mit Milch verquirlen und ggf. Salz und Kräuter unterrühren
3. Masse gleichmäßig in (Silikon-)Muffinförmchen verteilen
4. Tomaten und Blattspinat kleinschneiden, in die Förmchen geben und anschließend mit Käse bestreuen
5. ca. 15-20 Minuten im Ofen backen, bis das Ei stockt

In Kooperation mit:



LAND KÄRNTEN



www.zahnschule.at

