

Herzhafte Gemüsemuffins mit Käse



Zutaten:

- 5 Eier
- 75 ml Milch 1,5 % Fett
- 75 g Zucchini
- 75 g Paprika
- 75 g Cherrytomaten
- 75 g geraspelter Käse (z.B. Emmentaler)
- 40 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver



8 Portionen



ca. 35 Minuten

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und fein würfeln.
2. Eier und Milch verquirlen.
3. Gemüse, Käse und Mehl hinzufügen, alles mischen und gut würzen.
4. 4. In Muffinförmchen füllen und bei 180°C für 20 Minuten backen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Herzhafte Gemüsemuffins mit Käse



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	118,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	7 g 3,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	5,3 g 2,1 g
Protein	8,5 g
Ballaststoffe	1,1 g

