



MUFFINS AM MORGEN

FRÜHSTÜCK

175

35 Minuten - PORTIONEN

ZUTATEN

- 8 Eier
- 60 ml Milch
- 80 g frischer Spinat, gehackt
- 100 g Kirschtomaten, geviertelt
- 30 g Schalotte in Würfelchen geschnitten
- Avocado-Scheiben
- 20 g Petersilie, gehackt
- Frischkäse oder Feta, zerdrückt



ZUBEREITUNG



- 1 Den Backofen** auf 180 °C vorheizen. Eine Muffinform mit Olivenöl einfetten.
- 2 Eier und Milch** in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Spinat, Petersilie, Tomaten und Schalotten zugeben.
- 3 Die Mischung** gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und 20 bis 25 Minuten oder bis das Ei vollständig gegart ist, backen. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die Muffins mit einem Messer von der Form lösen und herausnehmen.
- 4 Jeden Muffin** mit Avocadoscheiben, Kirschtomaten und Käse belegen und servieren.

