

BUNTE OMELETTE-MUFFINS AUS DEM OFEN



ZUTATEN (für 12 Stück)

FÜR DIE MUFFINS

- ggf. etwas Butter zum Fetten der Muffinform
- 2 Tomaten
- 80 g Mozzarella
- 4 Stiele Basilikum
- 80 g Champignons
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 Frühlingszwiebeln
- 60 g Schinkenwürfel
- 50 g Spinat, tiefgekühlt
- 30 g geriebener Parmesan
- 10 Eier
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 111 kcal
- 9 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 2 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden der Muffinform mit etwas Butter einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.
2. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Abgezupfte Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen und grob zerpfücken. Tomaten, Mozzarella und Basilikum in 3 Mulden verteilen.
3. Champignons putzen, in feine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls in 3 Mulden verteilen.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den Schinkenwürfeln mischen und in 3 Mulden verteilen.
5. Für die letzten 3 Mulden den Spinat heiß waschen, gut ausdrücken, trocknen, klein schneiden und mit dem geriebenen Parmesan mischen.
6. Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Mulden gießen. Muffins im heißen Backofen etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und nach Belieben warm oder vollständig abgekühlt servieren.



REISER RÄT

Die Omelette-Muffins können nach Belieben mit verschiedenem Gemüse ‚gefüllt‘ werden. Als Beilage passt auch gut ein Kräuterquark dazu.

