

Kräuter-Gemüse-Muffins

Das perfekte Frühstück für Familien- oder Freundeskreis ist eine gesellige Angelegenheit, schmeckt jedem – weil jeder seine Lieblingszutaten selbst kombiniert – und es ist eine gesunde Stärkung für den Start in den Tag.

🌱 vegetarisch ⌚ ca. 20 Minuten ||| einfach



Bild: © Hugo Horstmann für BVE0

Zubereitung

- Alle Zutaten dekorativ auf Schälchen oder einen großen Teller verteilen.
- Eier verquirlen, etwas Milch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Zutaten und eine Muffinform (eingefettet oder mit Papierförmchen gefüllt) auf den Tisch stellen.
- Je nach Gusto stellt sich jeder seinen Muffin selbst zusammen.
- Danach die Muffins mit Ei aufgießen und für 15 – 20 Minuten auf mittlerer Ebene backen.
- Wenn die Kräuter-Gemüse-Muffins schön aufgegangen und knusprig sind, sind sie fertig!

Zutaten 6 Personen:

- 12 Eier
- Ein Schuss Milch
- Salz & Pfeffer (falls nötig!)
- Snacktomaten (geviertelt)
- Snack-Paprika (in Ringe geschnitten)
- Schinkenspeck (Würfel)
- Lauch (in Ringe geschnitten)
- Geriebener Käse
- Schnittlauch (geschnitten)
- Petersilie (geschnitten)
- Basilikum (gezupft)
- Kresse
- UND je nach Geschmack weitere!



Bild: © Hugo Horstmann für BVE0



Bild: © Hugo Horstmann für BVE0



Bild: © Hugo Horstmann für BVE0

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin