

## Eiermuffins mit Gemüse

Die Low Carb Eiermuffins mit Gemüse schmecken als Jause oder als gesunder Snack im Büro.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 30 min



### Zutaten

6 Stk.	<a href="#">Eier</a>
2 EL	<a href="#">Schlagobers</a> (Schlagsahne)
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
1 Stk.	Frühlingszwiebel
1 Stk.	<a href="#">Paprika</a>
3 Stk.	Cocktailtomaten
3 Stk.	<a href="#">Champignons</a>
1 Stängel	frische Petersilie
70 g	Parmesan gerieben
1 EL	Öl (für die Form)

### Zubereitung

1. Für die Low Carb Eiermuffins mit Gemüse die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Tomaten vierteln, Paprika in kleine Stücke, und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die frische Petersilie klein zerhacken. Das Muffinblech mit Öl einpinseln.
2. Jetzt die Eier in eine Schüssel schlagen und mit dem Schlagobers verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Muffin-Förmchen geben, vorbereitete Zutaten zugeben und mit geriebenen Parmesan bestreuen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C zirka 20 Minuten goldgelb backen. Die Eiermuffins mit Gemüse vorsichtig mit einem scharfen Messer von der Form lösen und servieren.

Unsere Empfehlung  
Kaiser Muffinform für  
12 Muffins



[hier bestellen](#)



**Tipp**