Frühstücks-Eiermuffins

Die herzhaften Frühstücks-Eiermuffins sind eine ideale Lösung für ein gesundes und köstliches Low Carb Frühstück.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

6 Stk.	Eier
2 EL	Schlagobers
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Stk.	Frühlingszwiebel
1 Stk.	Paprika
2 Stängel	Blattpetersilie
1 EL	Olivenöl extra vergine
70 g	Parmesan

Zubereitung

1. Für die **Frühstücks-Eiermuffins** in einer Schüssel die Eier und das Schlagobers verquirlen. Würze die Mischung mit einer Prise Salz und Pfeffer. Diese Mischung wird die Grundlage für unsere leckeren Muffins.

2. Schneide die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe und die rote Paprika in kleine Stücke. Die frische Paprika wird deinen Muffins eine angenehme Knackigkeit verleihen.

3. Wasche die Petersilie, tupfe sie trocken und hacke sie fein. Reibe den Parmesan frisch, denn frisch geriebener Parmesan hat ein intensiveres Aroma.

4. Pinsle die Muffinförmchen mit etwas Olivenöl aus. Das erleichtert später das Herauslösen der Eiermuffins.

5. Gieße die Ei-Schlagsahne-Mischung gleichmäßig in die 6 vorbereiteten Förmchen. Verteile dann die vorbereiteten Zutaten, die Frühlingszwiebeln, Paprika und die gehackte Petersilie auf die Muffins. Zum Schluss streue großzügig frisch geriebenen Parmesan darüber.

6. Die Muffinförmchen kommen in einen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen und backen etwa 20 Minuten, bis die Muffins schön goldgelb sind. Löse die Eiermuffins vorsichtig aus den Formen, eventuell mit einem Messer den Rand lockern, und würze sie nach Belieben mit einer Prise Salz und Pfeffer nach.

Tipp

Die feinen Frühstücks-Eiermuffins lassen sich nach Belieben mit klein geschnittenen Kochschinken verfeinern.