Low Carb Frühstücks-Muffins

Die Low Carb Frühstücks-Muffins mit Gemüse und Eier schmecken auch zur Jause.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

1 Handvoll	junger Spinat
0.5 Stk.	Paprika rot
0.5 Stk.	Paprika gelb
6 Stk.	Kirschtomaten
	Öl
3 Stk.	Eier
2 Stk.	Eiweiß
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Oregano (getrocknet)
Nach Belieben	Feta

Zubereitung

1. Für die **Low Carb Frühstücks-Muffins** den gewaschen jungen Spinat mit einem Messer zerschneiden. Die Paprika in kleine Stücke schneiden, die Kirschtomaten halbieren.

2. Ein Muffinblech mit Öl einfetten, und den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Jetzt den Spinat auf in der Muffinform verteilen. Die Paprikastück und Tomaten darüber geben. Drei Eier und zwei Eiweiße verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. In die Muffinformen füllen und nach Belieben mit zerbröselten Feta bestreuen. Im vorgeheizten Backofen zirka 25-30 goldgelb backen.

Tipp