2C Meat

Herzhafte Muffins mit Schinken und Käse

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 3 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Schinken in einer Pfanne braun braten und in kleine Stücke schneiden. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und Käse, Schinken, Frühlingszwiebel und Thymian hinzufügen. Die Muffinform gut einfetten und die Mischung auf die sechs Förmchen verteilen. Die Muffinform in der Mitte des Ofens platzieren. Die Muffins ca. 15 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Zutaten

- [ ] 4 Eier
- [ ] 100 g 30+ Käse, gerieben
- [ ] 50 g Kochschinken
- [ ] 2 Frühlingszwiebeln in Ringen
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] 2 Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft

Nährwerte pro Person

Energie	**217 kcal**
Kohlenhydrate	**1 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**21 g**