



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 abgezipft

Nährwerte pro Person

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