

BUNTE GEMÜSEMUFFINS



ZUTATEN

100 g Bacon, in Scheiben
2 rote Spitzpaprikaschoten
2 rote Zwiebeln
100 g TK Erbsen
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
60 g MinusL Feta
4 Eier
150 ml MinusL H-Milch 3,5 %
80 g Mehl
1 TL Backpulver



Ihnen gefällt dieses Rezept und
Sie möchten es herunterladen
oder teilen?



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.
2. Den Bacon in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Bacon in einer beschichteten Pfanne auslassen und leicht bräunen. Die Zwiebel- und Paprikawürfel zufügen und 2-3 Minuten unter Rühren mitbraten. Die Erbsen untermischen, alles salzen, pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Den Feta klein würfeln oder zerbröseln. Die Eier mit dem Feta und der Proteinmilch in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und ergänzen. Die Gemüsemischung zufügen, alles gut vermengen und in die Förmchen füllen.
4. Die Muffins im Ofen ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, die Muffins kurz abkühlen lassen und noch warm genießen oder auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



12 Stück



Hauptspeise



Snacks



Vorspeise



vegetarisch

PRODUKTE AUS DIESEM REZEPT



MinusL H-Milch 3,5 %
Art.-Nr. 682
10 x 1 L