

Frühstücksmuffins mit Brot und Ei

Ergibt 10 Muffins, 6 mit Brot (je 3 SmartPoint, 3 Eimuffins (je 2 SmartPoint))

Zutaten:

4 Eier

6 kleine Scheiben Brot, ohne Rinde

75 g Katenschinken light

Eine Handvoll Cocktailtomaten, in kleine Würfel geschnitten

1 kleine rote Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

60 g Emmentalerkäse, frisch gerieben

Salz, Pfeffer, Paprika und ein paar Kräuter

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Nun die 6 Mulden mit dem Brot auslegen.

Dann erst den Katenschinken auf 10 Mulden verteilen, dann die Zwiebeln und die Tomaten auf die 10 Mulden verteilen.

Jetzt die Eier mit Salz, Pfeffer, Paprika und den Kräutern kräftig aufschlagen und ebenfalls auf die 10 Mulden verteilen.

Nun mit der groben Microplanereibe den Emmentaler Käse reiben und ebenfalls auf den Mulden verteilen.

Dann auf dem mittleren Rost für ca. 18 min fertig backen.

Muffins dann heiß aus der Form holen (bitte nicht mit Metall in der Form arbeiten) und genießen.

Die schmecken übrigens auch abgekühlt klasse.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺