

Eiermuffins mit Gemüse und Feta

35—45 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

6 Stk.	Bio Eier
100 g	Feta
1 EL	Olivenöl
1 Tasse	Frische Petersilie
300 g	Gemüse klein geschnitten nach Wahl (Zucchini, Paprika, Frühlingszwiebeln)
1 Stk.	Avocado
1 Stk.	Limette
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Muffinblech
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer bunt ganz
1 EL	Italienische Kräuter

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen und das Muffinblech mit Olivenöl einpinseln. Das Muffinblech mit dem geschnittenen Gemüse befüllen und mit zerkrümelten Feta bestreuen.
2. Im nächsten Schritt die Eimasse zubereiten. Dafür die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit einer Prise Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern verrühren. Die Masse gleichmäßig auf die bereits befüllten Muffinförmchen aufteilen. Dann mit frischer Petersilie garnieren.
3. Jetzt das Muffinblech für etwa 25 Minuten in den Ofen geben. In der Zwischenzeit kann die Avocado gewürfelt und mit dem Saft der Limette beträufelt werden. Danach die Tomate waschen und ebenfalls fein würfeln.
4. Im letzten Schritt das Muffinblech aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Je nach Belieben können die Muffins nun mit der Avocado und den Tomaten, etwas Feta und frischer Petersilie garniert werden.