

Gemüse Muffins

Zutaten für ca. 8 Personen:

4 rote Paprika
8 Lauchzwiebeln
8 Möhren
16 Eier
16 EL Milch
Salz
Pfeffer

2 Muffin-Bleche
Muffin-Papierförmchen

Zubereitung (ca. 40 Min):

4 rote Paprika waschen und klein würfeln.
8 Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
8 Möhren grob reiben.
16 Eier und 16 EL Milch in einem Becher verquirlen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 175°C vorheizen (Umluft, sonst 200°C).
Je 2 Papierförmchen in eine Mulde des Muffin-Blechtes stellen.
Das Gemüse in die Förmchen geben.
Die Eiermilch vorsichtig darüber gießen.

Bei 175°C Umluft ca. 20 Min. im Backofen backen.
Aus der Form lösen und mit den Papierförmchen servieren.