

Frittata Muffins mit Roten Grillern

Mit Light Mozzarella

Zeit: 45 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Fastfood light

Muffins müssen nicht immer süß sein! Und du wirst erstaunt sein, wie leicht so ein Muffin sein kann. Ohne Mehl, ohne Zucker - 100 % Low Carb! Mit Roten Grillern und Light Mozzarella schmecken die Frittata Muffins aber mehr als genial.

Zutaten

Portionsgröße: 12 Person(en)



1

[ROTE GRILLER, 240 G](#)

2,99

(12,46/1kg)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

4	Champignons
1	große Frühlingszwiebel
2 TL	gehackte Petersilie
8	Datteltomaten
1	Kugel Light Mozzarella
9	Eier (Größe M)
90 ml	Milch (1,5 % Fett)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
12	backstabile Muffinförmchen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zur Vorbereitung Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe und die Datteltomaten ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Mozzarella grob reiben.
4. Rote Griller in Scheiben schneiden.
5. Anschließend Eier mit Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Gemüse, Rote Griller, Käse und Petersilie mit den Eier vermengen und auf 12 backstabile Muffinförmchen oder ein mit Backpapier-Abschnitten ausgelegtes Muffinblech verteilen.

7. Alles für ca. 30 Minuten im Ofen backen und anschließend warm oder auch abgekühlt servieren.