

Zucchini-Muffins mit Schinken und Mozzarella auf geröstetem Vollkornbrot

Zutaten (Für 4 Personen)

- **50 g** Frühlingszwiebeln
- **250 g** Zucchini
- **4** Eier
- **50 ml** Milch (1,5%)
- Pfeffer
- Muskat, gemahlen
- **125 g** Mozzarella, fettarm
- **60 g** Rohschinken, in Scheiben
- **4 Scheiben** Vollkornbrot, à ca. 50 g
- **30 g** Rucola



Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini raspeln.
2. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Den Mozzarella dazu bröckeln und mit den Frühlingszwiebeln und Zucchini untermischen.
4. In die Mulden eines geölten Muffinbackblechs (oder ähnliche kleine Förmchen) füllen und in feine Streifen geschnittenen Schinken darauf verteilen.
5. Im Ofen bei 180°C Unter- und Oberhitze ca. 20 Minuten goldbraun backen.
6. Die Muffins vom Blech nehmen und auf geröstetem Vollkornbrot mit Rucola garniert servieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 276 kcal - 2 BE - 24 g KH - 9 g F - 20,5 g E - 5,1 g BS

Zubereitungszeit: 35 Minuten