

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