

Eiermuffins mit Gemüse

Muffinform mit Gemüse nach Gusto auslegen.

Z.B. gewürfelte Zucchini und geraspelte Karotten.

2 Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Gusto würzen.

20g Roggenvollkornmehl und eine Prise Backpulver (geht auch ohne Backpulver und Roggenvollkornmehl, etwas Wasser).

Alles schön glatt verrühren und in die Muffinformen geben.

Bei 180 Grad ca. 20min. backen und genießen.