

GESUND & LECKER

DAS REZEPT DES MONATS!



aboyfromstoneage.at

HAT'S GESCHMECKT?
Wir freuen uns
über deine Bewertung!
www.bensersiel.de/rezept

FRÜHSTÜCKS-MUFFINS im Speckmantel

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel
www.bensersiel.de/fitness

ESENS
BENSERSIEL
Nordseeheilbad

ZUTATEN für 12 Muffins:

100 g Speck
8 große Eier
Gemüse zur Füllung
(z.B. Blattspinat, Paprika,
Zucchini, Zwiebel o.ä.)
Salz, Pfeffer
Öl

ERNÄHRUNGSINFO für 1 Muffin

79 kcal/ 330 kJ

Eiweiß 5,9 g

Fett 4,3 g

Kohlenhydrate 1,5 g



1

Die Muffin-Form mit Öl ausstreichen. Mit dem Speck die Muffin-Formen auslegen.

2

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier mit dem Blattspinat vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ei-Masse auf die Speck-Schälchen aufteilen. Da die Masse im Backofen aufgeht, sollten die einzelnen Muffins nur ungefähr 2/3 befüllt werden.

Zum Schluss das restliche Gemüse oben verstreuen und für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen.