

Frühstücksmuffin

Das Frühstück für einen guten Start in den Tag: herzhaftes Vollkornbrot belegt mit köstlichem Rührei, würziger Herta Finesse Hähnchenbrust und aromatischem Emmentaler. Blitzschnell zubereitet wappnet es dich für alles, was der Tag so bringt.



35 Min
Mittel
Zwölf

Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

200 g Mehl (Type 550)
50 g Weizenvollkornmehl

TIERISCHE PRODUKTE

4 Portobello-Pilze
125 g Avocado (ca. 1/2 Avocado)
1 Tomate
1 Handvoll Feldsalat

GEWÜRZE

Salz
Pfeffer
2 TL Backpulver

ÖL & ESSIG

1 TL Olivenöl

Anleitung

1. SCHRITT

Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und separat ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen. Anschließend **100 g hauchzarten Herta Finesse Schinken** in kleine Stücke schneiden. **200 g Spinat** waschen, trocknen und fein hacken. **150 g Feta** zerkrümeln.

2. SCHRITT

50 g Weizenvollkornmehl, **200 g Weizenmehl (Typ 550)** und **2 TL Backpulver** in einer Schüssel vermischen, **3 Eier** und **250 ml Milch** unterrühren. **50 g Butter** in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen und mit dem **Schinken**, **Spinat** und **Feta** in die Schüssel geben. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

3. SCHRITT

Zum Schluss den Teig in die Backförmchen füllen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Min. backen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	77,58 kcal
Fett	8,66 g
Kohlenhydrate	15,78 g
Eiweiß	8,98 g