ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum Abnehmen und Immunsystem stärken!

LOW-CARB - 1 PORTION

RÜHREIMUFFINS MIT PAPRIKA & SCHINKEN

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Paprika waschen, entstielen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Eier mit dem Eiklar und der Milch verquirlen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Paprika- und Schinkenwürfel unterheben.
4. Die Muffinförmchen mit etwas Öl einfetten.
5. Das Rührei auf die Förmchen verteilen, sodass diese nicht bis zum Rand gefüllt sind, da das Rührei während der Backzeit noch aufgeht.
6. Die Muffins nun für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.
7. Zum Schluss die Muffins mit Schnittlauch garniert servieren.

ZUTATEN

- 2 Eiklar
- 2 Eier
- 75 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Paprika, rot
- 60 g Schinkenwürfel, fettarm
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch, geschnitten

411 Kalorien	18 g Kohlenhydrate	42 g Eiweiß	16 g Fett	7 g Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout