



☺ G E M Ü S E M U F F I N

Locker flockige Gemüse Muffins sind eine leichte Abwechslung zwischen den Feiertagen!

ZEITSCHÄTZUNG
20 MIN

SCHWIERIGKEIT
SUPER EASY

ERNÄHRUNG
VEGETARISCH

☺ D A S B R A U C H S T D U

Für 2 Personen:

- 1 Packung Simply Good Grünes Gemüse
- 6 Eier
- 50 Gramm geriebener Parmesan
- 2 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl

☺ S O G E L I N G T ' S D I R

1



Grünes Gemüse 3 Minuten dünsten.

2



Eier aufschlagen, mit grünem Gemüse, geriebenem Parmesan, Mehl und Backpulver vermischen.

3



Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Muffinform mit Olivenöl ausstreichen und die Gemüse-Ei-Mischung in die Muffinformen geben.

4



Bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen, bis die Muffins durchgebacken sind und genießen.