

Pizza Muffins – Low carb

Schnell – einfach

Für etwa 8-10 Muffins, je nach Formgröße

Zutaten:

250g Magertopfen

3 Eier

100g Käse gerieben (z.B. Gouda, Emmentaler)

125g Schinken, gewürfelt oder Speckwürfel

50g Getrocknete Tomaten, gehackt

Salz, Pfeffer

Ital. Kräuter nach Geschmack

50g Käse gerieben, zum Bestreuen

Etwas Butter für die Förmchen



Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen
- 50g Käse zum Bestreuen auf die Seite stellen
- Die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen
- Muffinsform (z. B. Silikonformen) mit Butter befetten
- Die Muffinsformen etwa $\frac{3}{4}$ mit der Masse befüllen und mit dem restlichen Käse bestreuen
- Auf der mittlerern Schiene im Backofen etwa 25-30 min. (je nach Förmchengröße) backen
- Aus dem Backrohr nehmen und auskühlen lassen
- Schmecken lauwarm, aber auch kalt als Snack zum Mitnehmen!

TIPP:

Je nach Geschmack und Vorliebe einfach auch mit anderen Zutaten ausprobieren, z. B. mit Oliven, Paprika, Kapern, Frühlingszwiebel, Knoblauch, usw.

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!