



## Bunte Gemüse Muffins

### Zutaten

- 150 g Champignons, frisch
- 150 g rote Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 50 g Parmesan
- 4 Ei(er)
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
- 150 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett

### Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Champignons putzen und klein schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Das Gemüse in einer Schüssel durchmischen und mit einem Esslöffel in die Mulden einer Silikon Muffinform verteilen. Mit der Rückseite des Löffels etwas andrücken. Parmesan reiben und auf die Mulden verteilen.
4. Ei(er) in einem hohen Messbecher mit Sahne zum Kochen und MAGGI Fix für Spaghetti Napoli verquirlen und über die Gemüse-Parmesan Mischung in der Muffinform gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen, bis die Eiermasse gestockt ist und leicht bräunt. Herausnehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	4 g
Energie	78 kcal
Fett	5 g
Protein	5 g

🕒 45 Minuten

⊕ 12 Stück