



Aus der Heimat der Frische

 30 Minuten

 Einfach

Low-Carb Omelette-Muffins mit Skyr Käse-Minis

Echt Cheesy wird's mit diesem Protein Frühstück: Unsere leckeren und schnellen Omelette-Muffins mit frischem Brokkoli, knackigen Kürbiskernen und Leinsamen haben einen feinschmelzenden, käsigen Kern aus MILRAM Skyr Käse-Minis. Getoppt werden die Low Carb Omelette Muffins mit einer würzigen Basilikum-Creme.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für dein proteinreiches Skyr Frühstück zuerst den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Das Muffinblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Anschließend aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, trockentupfen und klein hacken.

Schritt 2

Die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl sieben und ebenfalls unterrühren. Nun die Basilikumblätter grob hacken und den MILRAM Sylter Käse klein schneiden. Anschließend gemeinsam mit Brokkoli, Kürbiskernen, Leinsamen und Basilikum unter die Masse rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Die Mulden des Muffinblechs zunächst nur bis zur Hälfte mit der Ei-Masse befüllen. Dann je einen MILRAM Skyr Käse-Mini in jede Mulde setzen und im Anschluss die restliche Masse gleichmäßig darüber verteilen.

Schritt 4

Die Omelette-Muffins ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Je nach Ofen kann die Backzeit



 Zutaten

12 Stück

8 Eier

50 g Dinkelmehl

50 ml Milch

150 g MILRAM Sylter Käse

230 g MILRAM Skyr Käse-Minis

120 g Brokkoli

2 EL Kürbiskerne

2 EL Leinsamen

250 g MILRAM ButtermilchQuark

1.5 Bund Basilikum

1 EL Kürbiskerne

1 TL Limettensaft

1 Prise Muskatnuss

Salz, Pfeffer

um ein paar Minuten variieren.

Schritt 5

Während der Backzeit wird das Basilikum für das Topping gemeinsam mit den Kürbiskernen grob gehackt. Ein wenig Basilikum zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit den Kürbiskernen, dem MILRAM ButtermilchQuark und dem Limettensaft cremig rühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 6

Die abgekühlten Omelette-Muffins mit der Basilikum-Creme toppen und anschließend mit den gehackten Kürbiskernen und dem Basilikum garnieren und das Eiweiß Frühstück genießen. Zwei Omelette-Muffins sind eine Portion.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1674.4/395.6

Fett (g): 22,2

Kohlenhydrate (g): 10,6

Eiweiß (g): 36