



35 Minuten

 Einfach

## HERZHAFTES KÄSE-BROKKOLI-MUFFINS

Zum Frühstück dürfen es gerne Muffins sein? Dann unbedingt unsere herzhaften Gemüse Muffins mit einer goldbraunen Käsekruste probieren.

 So wirds gemacht :

### SCHRITT 1

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen und eine Muffin Form (am besten aus Silikon) bereitstellen. □

### SCHRITT 2

Die Cracker mit der Hand grob zerkrümeln und in eine Schüssel geben. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und mit dem Frühlingsquark, den Eiern und 100 g Reibekäse hinzufügen. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.

### SCHRITT 3

Etwas Reibekäse in die Muffin Mulden geben und mit der Brokkoli Mischung auffüllen. Den übrigen Reibekäse darüber streuen. Im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldbraun backen. □

### NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 790/189

Fett (g): 6

Kohlenhydrate (g): 12

Eiweiß (g): 12



 Zutaten

6 Portionen

10 Cracker

135 g Brokkoli Röschen □

185 g MILRAM Frühlingsquark □

2 Eier (L)

150 g MILRAM AuflaufLiebe Reibekäse