



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Gemüse-Muffins

### Zutaten (für 2 Personen)

200g gemischtes Gemüse (z. B. Zwiebeln,  
Brokkoli, Zucchini, Tomaten)  
2 Eier

### Zubereitung

1. Das Gemüse klein schneiden und mit den Eiern mixen.
2. Muffinförmchen mit Öl einstreichen und mit der Eiernischung befüllen.
3. Die Muffins bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 5 Min. / Backzeit: ca. 20 Min.

