

3. Den Speck in eine kalte Pfanne legen, die Pfanne erhitzen und den Speck knusprig braten.

4. Den Speck mit einer Zange auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen.

5. Die Eier mit Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.

6. 2 Ringformen aus Metall mit einem Durchmesser von etwa 10 cm in die Speckpfanne geben und die Eiermasse darin verteilen und mit dem Gouda belegen.

7. Die Eier bei mittlerer bis geringer Hitze für etwa 3 Minuten braten.

8. Die Brötchen mit dem Frischkäse einstreichen.

9. Die Toastbrot Böden mit dem Eisbergsalat und den Speckscheiben belegen.

10. Die Eier daraufsetzen und mit dem Brötchendeckel zu einem Burger verschließen.

388 Kalorien

33g Kohlenhydrate

19g Proteine

22g Fette

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Schinken-Käse Muffins - 4 Stück

Ergibt 2 - 3 Portionen

2 Eier

2 EL Joghurt

4 EL Mehl

1/2 TL Weinstein Backpulver

1 EL Schnittlauchringe

40g Schinken

40g Käse

Etwas Salz und Pfeffer

eine Prise Muskatnuss

1 EL Olivenöl

etwas Butter

1. Das Backrohr auf 180° Celsius bei

Unter- und Oberhitze vorheizen.

2. Die Eier mit dem Joghurt, dem Mehl, dem Backpulver und dem Schnittlauch in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer gut verrühren.

3. Den Schinken und den Käse in feine Würfel schneiden.

4. Schinken, Käse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Olivenöl mit in die Schüssel geben und unterheben.

5. Die Muffinformen ausbuttern und die Masse auf 4 Formen aufteilen.

6. Die Muffins für 15 Minuten im Ofen backen.

325 Kalorien

21g Kohlenhydrate

19g Proteine

17g Fette

Zubereitungszeit: 25 Minuten