

Eiermuffins

Lecker zubereitete Eier in Muffinform – auch toll für Kinder.

Sie brauchen:

8 Eier

100g gehackter Blattspinat TK

1 Tomate

50g Mais

70g geriebener Parmesan

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Butter zum Einfetten der Muffinform

So funktioniert es:

Im ersten Schritt heizen Sie Ihren Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.

Im zweiten Schritt verquirlen Sie die Eier in einer Schüssel und lassen währenddessen den tiefgefrorenen Spinat auftauen. Nun schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel und geben sie zusammen mit dem Mais und dem Parmesan zu den Eiern. Das Ganze würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Im letzten Schritt fetten Sie 12 Muffinformen mit Butter ein und bedecken den Boden der Förmchen mit Spinat. Nun geben Sie die Eiermasse dazu und backen das Ganze im vorgeheizten Backofen für etwa 15 Minuten. Danach sind die Frühstücksmuffins fertig und Sie können sie genießen.

Low Carb Pancakes

Einfache, leckere, kohlenhydratarme Pancakes.

Sie brauchen:

30g Frischkäse

45g Mandelmehl

60ml ungesüßte Mandelmilch

1 TL Kokosöl

1 TL Xylit

1 Ei

1 Prise Salz

So funktioniert es:

Im ersten Schritt nehmen Sie sich eine Rührschüssel zur Hand und vermischen darin

den Xylit, das Ei, das Salz und das Mandelmehl. Nun geben Sie unter ständigem Rühren nach und nach die Mandelmilch hinzu, bis Sie einen dickflüssigen, homogenen Teig erhalten.

Im zweiten Schritt geben Sie etwas Kokosöl in eine Pfanne und lassen dieses bei mittlerer Hitze schmelzen. Jetzt reduzieren Sie die Temperatur auf etwa 140°C-150°C, oder sogar noch niedriger, damit Ihnen der Teig nicht anbrennt. Nun geben Sie den Teig portionsweise in die Pfanne und verteilen ihn gleichmäßig. Sobald sich der Teig komplett verfärbt hat, können Sie den Pfannkuchen wenden. *Tipp: Das Wenden funktioniert am besten, wenn Sie sich einen Teller zur Hand nehmen und den Pfannkuchen auf den Teller rutschen lassen. Nun stülpen Sie die Pfanne über den Teller, drehen das Ganze um und schon haben Sie den Pancake gewendet, ohne dass er kaputt gegangen ist.* Geben Sie

bei jedem weiteren Pfannkuchen noch etwas Öl in die Pfanne, damit am Pfannenboden nichts anbrennt.

Im letzten Schritt können Sie die fertigen Pfannkuchen nach Geschmack mit Butter, Vanillecreme, Vanilleeis, frischen Früchten oder auch mit Schokolade garnieren. Guten Appetit.