



Rezepte > Snack

# Herzhafte Zucchini-Käse-Muffins

Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	4 St.
Salz	
Eier	2 St.
Gouda, gerieben	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivöl	3 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Muffinform

1. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einer Reibe raspeln. Geraspelte Zucchini in ein Sieb geben, salzen und ca. 15 Min. abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel Zucchini mit Eiern und Käse verrühren und mit Pfeffer würzen. Muffinformen mit Olivöl einreiben. Zucchini-Masse in die Förmchen geben und ca. 25 Min. im Ofen backen.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	313 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g