



Rezepte > Frühstück

Toast-Muffins

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	50 g
Feta	50 g
Toastbrot	8 Scheiben
Thymian, gerebelt	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Eier	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Nudelholz, Muffinform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Feta mit den Händen grob zerbröseln. Toastbrotsccheiben jeweils mit einem Nudelholz leicht flach rollen.

2. Toastbrotsccheiben in die Mulden eines gefetteten Muffinblechs drücken. Tomaten und Feta gleichmäßig in den Mulden verteilen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils ein Ei in eine Mulde aufschlagen und im Ofen ca. 20 Min. backen, bis die Eier stocken.

3. Toast-Muffins leicht abkühlen lassen und vorsichtig aus den Mulden heben.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	18 g