

# Frittata Käse-Muffins



## Zutaten (für 12 Muffins)

400 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag)  
200 g Gemüse nach Wahl (z.B. Erbsen, Lauch, Tomaten, Spinat)  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
6 Eier  
100 g Saure Sahne  
100 g geriebener Käse

**Außerdem:** Muffin-Form (Silikon)



Zubereitungszeit  
40 Min



Kcal  
111

KJ  
464

Eiweiss  
7,0 g

Fett  
6,2 g

Kohlenhydrate  
6,1 g

## Zubereitung

1. Gekochte Kartoffeln sehr klein würfeln, Gemüse putzen und klein schneiden, Frühlingszwiebeln fein schneiden.
2. Eier und Saure Sahne verquirlen, geriebenen Käse, das Gemüse und die Kartoffeln untermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Gemüse-Eimischung mit einem großen Löffel gleichmäßig in die Mulden der Muffin-Form füllen und ca. 25 Minuten bei 180°C backen.