



farmgoodies
So entsteht das Gute

JAUSEN-MUFFINS FÜR DIE SCHULE

Erstellt am 14.09.2022

Abwechslung in der Jausenbox

🕒 20 min 🍴 leicht

und Rezept von Lisa Traxler von **Schinken, Wolf & Hühnergeschrei**



Zutaten für 6 Muffins:

4 Eier
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Leinsamen
🍴 Gemüse nach Wahl (Bei uns: Paprika und Champignons - aber auch geriebene Karotten und Lauch machen sich gut)
etwas Käse und Salz

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und Käse reiben.
2. Eier aufschlagen, salzen und verquirlen.
3. Alle Zutaten vermischen und in die Muffin-Formen füllen.
4. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

🕒 Die Muffins halten mind. 2 Tage im Kühlschrank.



2026 © All Rights Reserved