



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	
Olivenöl	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 Olivenöl einreiben. Zucchini 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