KIKKOMAN

Frühstücksei-Muffins mit Gemüse

Gesamtzeit **40 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'945 kJ / 465 kcal

Fett: **27.9 g** Eiweiss: **26.5 g**
Kohlenhydrate: **49 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4	Eier
1 EL	dickflüssiger griechischer Joghurt
2 EL	Dinkelmehl
0.25 TL	Backpulver
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	gehackter Schnittlauch
100 g	Zucchetti
100 g	Peperoni

Zum Servieren:

1 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
4 Scheiben	Vollkornbrot
50 g	Rucola
2 EL	Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Schritt 2

Eier mit Joghurt, Mehl, Backpulver und Sojasauce verquirlen. Schnittlauch und Gemüsewürfel dazugeben und gut vermischen. Muffinformen mit Kikkoman geröstetem Sesamöl einfetten. Muffinteig in die Formen geben und ca. 25 Minuten backen.

Schritt 3

Muffins warm servieren. Dazu Brot, Rucola und Sojasauce sowie Kimchi Spicy Chili Sauce zum Beträufeln reichen.