

# Frittata Muffins

○ Leicht

Zutaten für 3 Personen

## Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 7 Min.

Vorbereitungszeit: 5 Min.

6 gelbe Kirschtomaten

1 rote Paprika

1 rote Zwiebel

30 g Feta

1 EL Bio-Kokosöl

2 EL Bio Kokosblütensirup

4 Eier

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Bund Rucola

3 EL Bio-Kokosblüten Vinaigrette  
„Nectar Dream“

1

Die Kirschtomaten vierteln.

2

Die Paprikaschote von den Samen befreien und in kleine Stücke schneiden.

3

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

4

Den Feta klein würfeln.

5

Die Muffinform mit dem Kokosöl einfetten, das Gemüse und den gewürfelten Feta darin verteilen. Jeweils ein wenig Kokosblüten-Sirup hinzugeben.

6

Die Eier mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie in einer Schüssel schaumig rühren.

7

Die Eiermasse in die Muffinförmchen verteilen.

---

8

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.

---

9

Den gewaschenen Rucola auf 4 Teller verteilen, je 2 Frittata-Muffins darauf setzen und mit der Kokosblüten-Vinaigrette beträufeln.

---