

## Rezept

# Frühstücksmuffins mit Speck

Ein Rezept von Frühstücksmuffins mit Speck, am 28.06.2026

## Zutaten

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <b>1 Pck.</b> Brötchenteig (à 6 Stück, 330 g; Kühlregal) | <b>50 g</b> geriebener Gouda      |
| <b>6</b> Eier (S)  | Pfeffer                           |
| <b>1</b> Frühlingszwiebel                                | <b>6 Scheiben</b> Frühstücksspeck |

### Außerdem:

Butter für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 12 g F, 16 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Mulden der Muffinform mit Butter fetten.

---

2. Die Brötchen auf der Arbeitsfläche zu Kreisen (ca. 8 cm Ø) flach drücken oder ausrollen. Die Mulden der Muffinform mit den Teigkreisen auslegen, der Teigrand sollte über den Rand ragen.

---

3. Den Käse in die Teigmulden verteilen. Nacheinander die Eier in die Teigmulden geben: Dazu pro Teigmulde 1 Ei über einer kleinen Schüssel aufschlagen, etwa die Hälfte des Eiweißes ablaufen lassen und das restliche Eiweiß mit dem Eigelb in die Mulde füllen. Die Eier mit Pfeffer würzen.

---

4. Die Muffins im Ofen (2. Schiene von unten) 15-20 Min. backen. Inzwischen die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Speck in schmale Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Speckstreifen darin knusprig auslassen, anschließend auf Küchenpapier entfetten.

---

5. Die fertigen Muffins vorsichtig aus der Form heben. Mit Speck und Frühlingszwiebeln betreuen und warm servieren.