



# Leseprobe

Sarah Wilson

## Goodbye Zucker

Zuckerfrei glücklich in 8 Wochen - Mit 108 Rezepten

---

"Mit den 108 trendigen Rezeptideen der Bestseller-Autorin sagt der süße Genießer mit gesundem Nachwerk dem schlechten Gewissen ade." *frisch gekocht*

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 22. Juni 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# FRITTATINI

Frittatini? Ja, Muffins auf italienische Art!

## ZUTATEN

Kokosöl, Butter oder Ghee zum Einfetten  
8 Eier  
250 g rohes Gemüse (Spargel, Pilze, Zwiebel, Kürbis,  
Zucchini – was gerade vorrätig ist)  
6 Scheiben Schinken oder Speck, in kleinen Stücken  
3 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen, oder eine  
Handvoll Basilikumblätter, gehackt  
frisch gemahlener Pfeffer und/oder Chiliflocken  
nach Geschmack

 **FÜR 12 BIS 16 FRITTATINI**

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 170 °C vorheizen und eine 12er-Muffinform einfetten. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Das Gemüse in einer Küchenmaschine fein hacken und mit dem Schinken oder Speck zu den Eiern geben. Frühlingszwiebeln und Pfeffer hinzufügen. Die Eiermasse mit einem Löffel in die Vertiefungen füllen. 12 bis 15 Minuten backen. Warm genießen.

## VARIANTE

Anstatt des rohen Gemüses 250 g gehackte Gemüsereste oder vorgekochtes und tiefgefrorenes Gemüse (siehe Seite 69) nehmen, zum Beispiel Kürbis, Süßkartoffel und Brokkoli. Auch ein paar gefrorene Erbsen dazugeben. Das Zerkleinern in der Küchenmaschine entfällt.



