

## Omelett-Muffins aus dem Varoma (Low Carb) - Thermomix-Rezept



© Omelett-Muffins - Rezepte mit Herz

🕒 40 Min.

👨‍🍳 leicht

🍪 7 Stück

Tipp: Die Muffins können auch im Ofen zubereitet werden. Dazu die gefetteten Mulden eines Muffinblechs mit der Masse auffüllen und Muffins bei 200 °C (180 °C Umluft) in 12-15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

### Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |             |                           |
|--------------------------|-------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>2</b>    | Frühlingszwiebeln         |
| <input type="checkbox"/> | <b>50 g</b> | gewürfelter Schinkenspeck |
| <input type="checkbox"/> | <b>4</b>    | Stiele Petersilie         |
| <input type="checkbox"/> | <b>1/2</b>  | rote Paprikaschote        |
| <input type="checkbox"/> | <b>50 g</b> | Emmentaler                |
| <input type="checkbox"/> | <b>4</b>    | Eier                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>50 g</b> | Milch                     |
| <input type="checkbox"/> |             | Salz                      |
| <input type="checkbox"/> |             | Pfeffer                   |
| <input type="checkbox"/> |             | Muskatnuss                |

## Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in groben Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Schinkenspeck zugeben und 2 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Mischung auf die Muffinformen verteilen. Mixtopf spülen und gut trocknen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 fein hacken, herunterschieben. Paprika waschen, putzen und entkernen. Paprika und Emmentaler in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mischung über den Zwiebel-Schinken-Mix verteilen.
3. Eier, Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskat in den Mixtopf dazugeben und 15 Sek./Stufe 4 verquirlen. Eimasse gleichmäßig in die Mulden verteilen, sie sollten jeweils zu ca. drei Vierteln gefüllt sein. Masse mit einem Teelöffel etwas verrühren. Muffinform in den Varoma setzen und mit Alufolie abdecken, damit kein Wasser in die Eimasse kommt.
4. 500 g Wasser in den Mixtopf gießen. Varoma mit Muffinform aufsetzen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Muffins etwas abkühlen lassen, anschließend vorsichtig aus der Form lösen.

Die Muffins schmecken warm und kalt auf Brot oder zu Salat.

Unsere verwendete Muffinform für den Varoma haben wir hier ausgiebig für euch getestet:  
[Muffinform für den Varoma](#)

## Nährwertangaben

**Nährwerte pro Stück: 115 kcal, 9 g E, 8 g F, 2 g KH**