

## Frittata-Cupcakes mit Skyr Käse-Minis

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 12 Cupcakes

#### Für die Cupcakes

8 Eier  
50 g Dinkelmehl  
50 ml Milch  
150 g MILRAM Sylter Käse  
12 MILRAM Skyr Käse-Minis  
120 g Brokkoli  
2 Esslöffel Kürbiskerne  
2 Esslöffel Leinsamen  
1/2 Bund Basilikum  
1 Prise Muskatnuss  
Salz, Pfeffer

#### Für das Topping

250 g MILRAM ButtermilchQuark  
1 Bund Basilikum  
1 Teelöffel Limettensaft  
1 Esslöffel Kürbiskerne  
Salz, Pfeffer

#### Besonderes Zubehör

Muffinblech (für 12 Cupcakes)  
optional: Backpapierzuschnitte  
optional: Spritzbeutel & Tülle

Cupcakes gibt's nur zum Kaffee? Falsch gedacht.

**Frittata-Cupcakes** sind der perfekte proteinreiche Snack nach dem Sport oder für zwischendurch. Mit einer Muffinform machst du aus reichlich **Eiern** und **Brokkoli** herzhaftes Küchlein. Innen versteckst du einen Kern aus **MILRAM Skyr Käse-Minis mit 30 % Protein**. Oben drauf gibts eine Basilikum-Creme aus **MILRAM ButtermilchQuark**. Fertig ist dein würziger **Protein-Power-Snack**.

- 1 -

Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Mulden des Muffinblechs mit Butter einfetten oder mit

Backpapierzuschnitten auskleiden.

- 2 -

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Brokkoli aus dem Topf nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken, trockentupfen und klein hacken.

- 3 -

In einer Schüssel Eier mit Milch verquirlen. Mehl sieben und unterrühren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Sylter Käse klein schneiden, mit Brokkoli, Kürbiskernen, Leinsamen und Basilikum unter die Masse rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Die Mulden des Muffinblechs zur Hälfte mit Ei-Masse befüllen. Je einen Skyr Käse-Mini in jede Mulde setzen und restliche Masse gleichmäßig darüber verteilen. Cupcakes ca. 15 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen. Je nach Ofen kann die Backzeit um 2-5 Minuten variieren.

- 5 -

Für das Topping Basilikum von den Stielen zupfen und zusammen mit Kürbiskernen grob hacken. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Beides zusammen mit ButtermilchQuark und Limettensaft cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ausgekühlte Frittata-Cupcakes damit toppen. Mit gehackten Kürbiskernen und Basilikum garnieren und servieren. Zwei Cupcakes sind eine Portion.

## Frittata-Cupcakes mit Skyr Käse-Minis

