

Kuchen zum Frühstück – Frühstückskuchen Rezept

Ein leckerer Kuchen zum Frühstück? Wer hätte gedacht, dass so viel Gesundes in einem Kuchen passt? Ein köstliches Ergebnis! Der perfekte Start in den Tag mit diesem Frühstückskuchen Rezept! Mit Zucchini, Stangen Frühlauch, Gewürze, Eier und Käse.



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 4 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** Circa 1 Stunden und 15 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 139 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück / Abendessen

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 139 Kalorien | Fett: 8 g | Kohlenhydrate: 10 g | Eiweiß: 7 g | Ballaststoffe: 2 g | Zucker: 3 g

Zutaten:

- » 250 g **Zucchini**, gehäckselt
- » 65 g **Käse**, gehäckselt
- » 75 g **Mehl** Typ 405
- » 1 TL **Pfeffer**, gemahlen
- » 1/4 TL **Muskatnuss**, gemahlen
- » 2 TL **Meersalz**
- » 1/2 TL **Backpulver**
- » 150 g **Frischkäse**
- » 300 g **Erbsen**
- » 4 Stangen **Frühlauch**
- » 3 **Eier**

Küchenhelfer:

- » 25 x 25 Zentimeter quadratische Backform (Springform)
- » Gemüseschneider oder Häcksler
- » Reibe für Muskatnuss
- » Schneidebrett und Küchenmesser
- » Schüssel und Löffel

So wird's gemacht:

1. SCHRITT: Die Zucchini waschen und mittelfein raspeln. Eine Muskatnuss reiben. Die 4 Stangen Frühlauch oder Frühlingzwiebeln in kleine Ringe schneiden. Vorbereitung der 25 x 25 Zentimeter quadratischen Backform (Springform). Diese schön einfetten.

2. SCHRITT: Zucchini, Käse, Mehl, Backpulver, Frischkäse und Erbsen in eine Schüssel geben. Etwa die Hälfte der Frühlingzwiebel-Ringe dazu geben. Mit Pfeffer, Meersalz und Muskatnuss würzen. Alles gut vermengen.

Die drei Eier verquirlen und unter die Mischung rühren. Nun kommt schließlich die gesamte Mischung in die Backform. Zum Schluss kommen die Ringe der Frühlingzwiebeln oben drauf. Gleichmäßig verteilen und...

3. SCHRITT: Den Ofen 10 Minuten vorher auf 200 Grad Umluft vorheizen. Dann im Ofen etwa 25 Minuten backen. Sobald der Frühstückskuchen eine goldgelbe Farbe hat, ist er fertig gebacken. Den Kuchen aus dem Ofen herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

EXTRA TIPP:

Falls kein Frühlauch vorhanden ist, kann auch Zwiebellauch oder Schnittlauch verwendet werden.

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>