



Rührei-Muffins mit Speck (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 2,2 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Rührei-Muffins** sind genau das Richtige, wenn Du morgens etwas Herzhaftes willst, das schnell satt macht und perfekt in die ketogene Ernährung passt. Die Kombination aus Eiern, knusprigem Speck und würzigem Cheddar sorgt für viel Geschmack, während die kleinen Muffins sich auch super für unterwegs oder Meal Prep eignen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Backzeit: ca. 20 bis 22 Minuten
- Portionen: 6 Muffins
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 234 kcal
 - Fett: 19,4 g
 - Eiweiß: 12,5 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 2,3 g
 - Ballaststoffe: 0,1 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 2,2 g**

Zutaten

- 8 Eier (Größe M)
- 120 g Bacon oder Frühstücksspeck
- 80 g Cheddar, frisch gerieben
- 60 g Frischkäse
- 2 EL Sahne
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- etwas Butter oder Kokosöl für die Form

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Fette ein Muffinblech mit 6 Mulden leicht ein oder verwende stabile Silikonförmchen.
2. Schneide den Bacon in kleine Stücke und brate ihn in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwa 4 bis 5 Minuten knusprig aus. Lass ihn anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen.
3. Verrühre in einer großen Schüssel die Eier mit Frischkäse und Sahne, bis eine möglichst glatte Masse entsteht. Würze alles mit Salz und Pfeffer.
4. Hebe den geriebenen Cheddar, den Schnittlauch und den gebratenen Bacon unter. **Nur kurz verrühren**, damit die Masse luftig bleibt und der Käse gut verteilt ist.
5. Verteile die Eiermasse gleichmäßig auf die 6 Förmchen. Fülle sie dabei nur zu etwa drei Vierteln, da die Muffins im Ofen leicht aufgehen.
6. Backe die Muffins auf der mittleren Schiene für 20 bis 22 Minuten, bis sie gestockt und an der Oberfläche leicht goldbraun sind. Die Mitte darf noch ganz leicht weich sein, da sie beim Abkühlen nachgart.
7. Nimm die Muffins aus dem Ofen und lass sie 5 Minuten ruhen. Danach lassen sie sich am besten aus der Form lösen. **Kurz abkühlen** lassen, dann servieren.

Tipps und Variationen

Wenn Du es noch würziger magst, kannst Du einen Teil des Cheddars durch Bergkäse oder Emmentaler ersetzen. Für mehr Frische passt fein gehackte Petersilie statt Schnittlauch ebenfalls gut dazu. Besonders in der kühleren Jahreszeit sind diese Muffins ein tolles Frühstück für die ketogene Lebensweise, weil sie angenehm warm, deftig und lange sättigend sind.

Du möchtest etwas Abwechslung? Dann gib fein gewürfelte Champignons dazu oder verfeinere die Masse mit etwas Paprikapulver und einer Prise Muskat. Achte nur darauf, keine Zutaten zu wählen, die unnötig viele Kohlenhydrate mitbringen. So bleibt das Rezept klar im Keto-Bereich und unterstützt Dich zuverlässig in der Ketose.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Rührei-Muffins halten sich im Kühlschrank in einer gut schließenden Dose etwa 3 Tage. Zum Aufwärmen reichen 20 bis 30 Sekunden in der Mikrowelle oder ein paar Minuten im Ofen bei 160 °C. Für Meal Prep kannst Du sie auch direkt nach dem Abkühlen portionsweise einfrieren. So hast Du an stressigen Morgen immer ein schnelles Frühstück parat.

Zum Mitnehmen sind sie besonders praktisch: einfach kalt genießen oder kurz erwärmen. Wenn Du mehrere Portionen vorbereitest, backe am besten direkt ein zweites Blech mit. Das spart Zeit und macht die ketogene Ernährung im Alltag deutlich entspannter.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/keto-rezept-ruehrei-muffins-speck/>