

Stark durch den Tag

Nudelnester

Zutaten (ca. 9 Stück)

- 400 g gegarte Nudeln (oder 150 g trockene Nudeln garen)
- 100 g TK Gemüse z.B. Edamame Bohnen
- 100 ml Milch oder Sahne
- 6 Eier
- 1 El Röstzwiebeln
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver,
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 100 g geriebener Käse

Zubereitung

- Nudeln in den gefetteten Muffinförmchen verteilen. TK Gemüse mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Wasser abgießen.
- Milch oder Sahne mit Eiern, Röstzwiebeln und Gewürzen verquirlen. Gemüse auf den Nudeln verteilen, mit Eiergemisch übergießen, mit Käse bestreuen und ca. 20 Min. im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad garen, bis die Eiermischung gestockt ist.
- Abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag mit in die Schule geben. Die restlichen Nudelnester können auf Vorrat eingefroren werden.

