

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Spinat-Eier-Muffins

Zutaten:

- 150 g Babyspinat
- 8 Eier
- 7 EL Milch
- 100 g Fetakäse
- 12 Cocktailtomaten
- 1,5 TL Salz
- 1,5 TL Kurkuma
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Muskat
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten
- Butter zum Ausfetten der Muffinförmchen

Zubereitung:

- Spinat ganz kurz blanchieren, dass er gerade zusammenfällt. Abtropfen lassen.
- Eier und Milch gut verrühren, mit den Gewürzen und dem Schnittlauch mischen.
- Ein 12er Tablett Muffinförmchen sehr gut mit weicher Butter ausfetten und die Eiermasse dreiviertelvoll verteilen.
- Den Spinat auf die Förmchen verteilen.
- Den Fetakäse in 12 Würfel schneiden und jeweils einen in die Förmchen geben.
- Die Cocktailtomaten halbieren und verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen – 180 Grad Ober- und Unterhitze oder Umluft 160 Grad – 20 Minuten backen.
- Die Muffins vorsichtig aus den Förmchen nehmen. Geht gut mit einem Esslöffel.
- Mit Butterbrot und einer Schüssel Salat servieren.
- Passt auch super auf ein Frühstücksbüffet.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel