

Pikante Spinat Muffins

Zutaten

- 380g Blattspinat tiefgekühlt oder frisch
- 200g Dinkelvollkornmehl
- 2 Eier
- 2 TL Backpulver
- 100g Feta
- 250 ml ungezuckerte Sojamilch (oder Milch)
- Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 TL Paprikagewürz
- nach Geschmack Pinienkerne
- Basilikum, Petersilie
- ½ Zwiebel, etwas Knoblauch
- 30ml Olivenöl

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen, Muffinform mit beispielsweise Olivenöl auspinseln oder einfetten
- Gefrorenen Spinat in Mikrowelle, Pfanne oder über Nacht auftauen lassen, danach mit den Händen überschüssiges Wasser auspressen
- Wird frischer Blattspinat verwendet, sollte dieser vorher leicht gedünstet oder zumindest blanchiert werden
- Milch, Eier und Oliven miteinander verrühren, den Spinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 1 TL Salz, Backpulver und Mehl mischen. Dies in 2 Schritten unter die Spinat-Ei-Milch-Mischung rühren und dann den gewürfelte Feta vorsichtig unterheben.
- Die Masse nun auf ca. 9-12 Formen verteilen und nach und für ca. 15-20 min in den vorgeheizten Ofen.
- Zusatz: Ich streue gerne in den letzten Minuten Pinienkerne als Topping über die Muffins, oder mische sie in den Teig.

Besonderheiten:

Die Muffins lassen sich auch gut einfrieren, wenn sich gleich mehrere Portionen vorbereiten will. Je nach Vorlieben, Allergien oder Unverträglichkeiten könnt ihr Milch mit Soja-, oder Reismilch und Getreidemehle mit Süßlupinen-, Mandel- oder Kokosmehl ersetzen.

An Guadn 😊

www.physiosteiger.at