



Spinat-Muffins

Zutaten für 12 Muffins Zubereitungszeit ca. 25 Min. + 30 Min Backzeit

300g Spinat, frisch Spinat putzen und kurz blanchieren. Abtropfen lassen und grob hacken.

5 Eier Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Kräuterfrischkäse und dem Spinat verrühren.
150 g Frischkäse mit Kräutern

2 Knoblauchzehen Knoblauch abziehen und dazu pressen.

Salz Mit Salz,
Pfeffer Pfeffer,
Paprikapulver Paprika und
Muskat wenig Muskat würzen.

Fett für die Form Muffinförmchen bei Bedarf ausfetten.
50 g Käse (Emmentaler) Käse reiben.

Die Spinatmasse in 12 gefettete Muffinförmchen füllen und mit dem Käse bestreuen.

Nach Belieben:
12 Kirschtomaten, Die Kirschtomaten waschen.
300 g Garnelen Garnelen und/oder Kirschtomaten mit in die Muffinmasse stecken.

Bei 180°C ca. 30 Min. backen.