



Spinat-Feta Muffin

von Bettina Breiter

Stück: 12, Zubereitung: 30 Minuten

Zutaten:

500 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)

2 Eier

250 ml Milch

60 ml Olivenöl

250 g Dinkelmehl hell

2 TL Backpulver

1 Frühlingszwiebel

200 g Feta

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

12 Muffinförmchen

Zubereitung:

1. Tiefgekühlter Spinat auftauen lassen und gut ausdrücken. Wenn frischer Blattspinat verwendet wird, dieser kurz im heissen Wasser blanchieren und danach ebenfalls gut ausdrücken.
2. Eier, Milch und Olivenöl in einer Schüssel verquirlen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mehl und Backpulver darunter heben. Danach den Spinat dazugeben.
3. Die Frühlingszwiebel hacken und den Feta in kleine Stücke schneiden. Beides vorsichtig unter die vorbereitete Masse heben.
4. Die Masse dann in die vorbereiteten Muffin Förmchen verteilen. Muffins bei Heissluft, 200° C für ca. 17 Minuten backen.

Zur Person:

Bettina Breiter kocht und isst leidenschaftlich gerne und betreibt seit 3 Jahren erfolgreich ihren Foodblog Steamhaus. Ihre Rezepte sind speziell für Kombi-Steamer und Dampfgarer, können aber auch auf herkömmliche Art gekocht werden. Besuchen Sie ihren Blog: www.steamhaus.ch