

Eier-Gemüse-Muffin



Zutaten für 12 Stück

8 Eier

100g Spinat Tk

1 Tomate oder rote Paprika

60g Mais

60g geriebener Hartkäse (z.B. Grana Padano)

Salz und Pfeffer

Rapsöl zum Einfetten der Muffinform oder Papierförmchen



- Spinat auftauen lassen und Tomate oder Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden
- Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
- Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Gemüsewürfel, Mais und geriebenen Käse mischen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Muffinform einfetten oder Papierförmchen in die Form legen (diese müssen nicht eingefettet werden)
- Spinat gleichmäßig auf alle Förmchen verteilen und die Eimasse gleichmäßig auf den Spinat verteilen
- Auf ein Gitter in 2. Schiene von unten schieben und ca. 15 Minuten backen

Die Muffins schmecken warm und kalt sehr gut und passen zu Vollkornbrot oder Salat.

Lasst es euch schmecken!