

Spinat-Feta-Muffins

(12 Stk., 20 Min., 85 kcal pro Stk.)

Zutaten:

- 100 g weisse Quinoa
- 200 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 150 g Schafskäse (Feta)
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer
- 1TL frisch geriebene Muskatnuss
- 50 g Gouda



Anleitung:

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf 250 ml Wasser zum Kochen bringen.
3. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.
4. Die Quinoa abgiessen und abkühlen lassen.
5. Den Backofen auf 175° vorheizen und die Mulden der Muffinform einfetten.
6. Den Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einen Topf geben.
7. Bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen.
8. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
9. Feta in kleine Stücke schneiden.
10. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
11. Mit Spinat, Zwiebel und Feta unter die Quinoa mischen.
12. Den Gouda fein reiben.
13. Quinoa-Masse in den Mulden der Muffinform verteilen, den Käse darüberstreuen.
14. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins ca. 40 Min. backen und nachher herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Tipp:

Ein Eichblattsalat passt wunderbar zu den Muffins und anstelle des Gouda lieben wir Cheddar Käse.

Quelle:

Rezept von Hannah Frey: Zuckerfrei die 40 Tage-Challenge