



Spinat-Feta Muffins mit Lyoner

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein 12-er Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Eier, Milch, Sonnenblumenöl und Parmesan vermengen. Den Feta grob mit den Händen zerkrümeln und den Schinken Spicker in kleine Würfel teilen.
3. Den Spinat waschen, trocknen und in einer Pfanne ohne Fett zusammenfallen lassen. Den Spinat leicht ausdrücken und grob hacken. Feta, Schinken Spicker und Spinat mit den übrigen Zutaten vermengen.
4. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen und im Ofen (Mitte) 20-25 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Optimal mit einem Dip aus Joghurt und Kräutern servieren.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zutaten

Für 12 Personen

- 250 g Mehl (Type 405)
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier (M)
- 250 ml Milch
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 100 g geriebener Parmesan
- 100 g Feta
- 150 g Schinken Spicker
Bunte Paprika-Lyoner
- 100 g Babyspinat

Nährwerte pro Portion

876 kJ (209 kcal)
10 g Eiweiß
12 g Fett
17 g Kohlenhydrate