



Spinat-Muffins

350g Spinat

2 Eier

50ml Olivenöl

250ml Milch

Salz, Pfeffer

Muskat

250g Mehl,

2 TL Backpulver

1 TL Salz

200g Feta

blanchieren und gut abtropfen lassen. Danach mit den Händen gut ausdrücken.

in einer Schüssel mit

sowie

verquirlen. Den Spinat unterrühren. Mit

und

kräftig abschmecken.

und

vermischen. Nach und nach zur Spinatmischung geben und mit einem Holzlöffel vermengen.

in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter den Teig heben. Auf ca. 12 Muffin-Förmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für etwa 15 Minuten backen.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de