

Spinat-Feta-Muffins



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln.
2. Zucchini klein raspeln. Spinat klein schneiden.
3. Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
4. Backofen auf ca. 160°C vorheizen.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel ca. 2 Minuten mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben würzen und auskühlen lassen.
6. Mehl mit Backpulver gut durchmischen und zum Pfanneninhalt hinzufügen. Eiklar zu Eischnee schlagen und unterheben. Die Muffinförmchen mit dem Teig füllen, die Fetawürfel darüber verteilen und leicht andrücken.
7. Auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 10-15 Minuten je nach Größe der Förmchen ausbacken.
8. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Blattspinat
- 50 g Feta 9 % Fett
- 25 g Vollkornmehl
- 1/2 Zucchini (ca. 105 g)
- 2 Eiklar
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 TL Rapsöl
- 1 Msp. Backpulver
- Muskatnuss
- Basilikum
- Salz / Pfeffer



305
Kalorien



22 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



26 g
Eiweiß



7 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur  scout