2C

Vegetarian

Ei-Spinat-Muffins

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Muffinform mit Backspray oder Olivenöl einfetten. Etwas geriebenen Käse auf dem Boden der Form verteilen. Dann Spinat und Tomaten über den Käse verteilen. Die Eier mit einem Schuss Sahne luftig aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eiermischung auf die Muffinform verteilen. Jede Form zu ca. drei Viertel mit Ei füllen. Die Muffins 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Werden die Muffins als Mittagessen gegessen? Dann mit extra Gemüse oder einem Rohkostsalat servieren.

Zutaten

- [ ] 4 Eier
- [ ] Handvoll Spinat, fein gehackt
- [ ] 4 Kirschtomaten, geviertelt
- [ ] Schuss Sahne oder Milch
- [ ] Handvoll geriebener 30+ Käse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] Extra: Muffinform