

## Spinat - Muffin

Kategorien: Muffin, Gemüse

Zutaten für: 12 Stück

|     |       |                   |
|-----|-------|-------------------|
| 120 | Gramm | Hartweizengrieß   |
| 120 | Gramm | Spinat - gefroren |
| 250 | Gramm | Quark             |
| 60  | Gramm | Schinken          |
| 3   |       | Eier              |
| 4   | Essl. | Öl                |
| 2   | Teel. | Backpulver        |
|     |       | Salz              |
|     |       | Muskat            |

### Anleitung:

Zubereitung: Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Spinat auftauen, Schinken würfeln, in einer Schüssel mit Salz, Muskat, Hartweizengrieß und Backpulver mischen. In einer weiteren Schüssel Eier, Quark, Öl schaumig schlagen und das Mehlgemisch unterheben. Teig in Förmchen (ohne Papier) füllen und ca. 20-25 Min. backen. Muffins 5 Min. ruhen lassen, aus den Förmchen nehmen und noch warm servieren. 173 kcal / 100g; 111 kcal / Stück; 64 g / Stück

20 min Zubereitung

20 min Backzeit

fett 8 %