

Kochen

Sven Bach

Montag, 08.04.2024

Eiermuffins mit Spinat und Karotten

Für 12 Portionen

Zutaten:

100 g Blattspinat frisch oder tiefkühlt (aufgetaut)
1 kleine Karotte (geraspelt)
8 Eier
50 g Mais (aus dem Glas)
80 g Parmesan
etwas Pfeffer
etwas Salz
etwas Muskat
Butter (zum Fetten der Muffinsform)

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und mit dem Mais, der geraspelten Karotte, dem Parmesan, Pfeffer, Salz und Muskat mischen.
2. Die Muffinformen mit der Butter fetten.
3. Den Spinat in den Förmchen gleichmäßig verteilen und die Eiermischung auf die Förmchen verteilen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze einstellen und die Muffins ca. 18 Minuten backen.