

Frühstücksmuffins



ZUTATEN für 12 Muffins:

100 g Herta Finesse Schinken hauchzart
200 g frischer Baby-Spinat
150 g Feta
200 g Mehl (Type 550)
50 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
3 Eier (M)
250 ml Milch (1,5 % Fett)
50 g Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.
Koch-/Backzeit: 20–25 Min.

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Muffin-Blech mit Muffin-Backförmchen auslegen. *Herta Finesse Schinken hauchzart* in kleine Stücke schneiden. Den Spinat waschen, trocknen und fein hacken. Den Feta zerkrümeln.
2. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Eier und Milch hinzufügen und unterrühren. Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen und mit *Herta Finesse Schinken hauchzart*, Spinat und Feta in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
3. Den Teig in die Backförmchen füllen und im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen.

Nährwerte pro Stück: 177,58 kcal, 8,66 g Fett, 15,78 g Kohlenhydrate, 8,98 g Eiweiß