



Omelettmuffins mit Spinat und Feta



REZEPT

Zutaten für 10–12 Muffins:

100g Feta
80ml Ungesüßter Haferdrink
50g Frischer Blattspinat (Alternativ: TK-Blattspinat)
20g Geschrotete Leinsamen
5 Eier
½ Rote Zwiebel
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Backrohr auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Blattspinat waschen, trocken tupfen, verlesen und in Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. Feta abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Eier mit Haferdrink und den geschroteten Leinsamen in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Spinat, Feta und Zwiebel zufügen, gut durchmischen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend gleichmäßig in Silikon-Muffinförmchen verteilen und auf mittlerer Schiene im Backrohr ca. 20–25 Minuten backen. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Tipp:

Die Omelettmuffins kann man warm oder kalt verzehren und eignen sich hervorragend als Breakfast-To-Go. Im Kühlschrank gelagert sind die Muffins 2–3 Tage haltbar.