



Herzhafte Spinat Muffins

Diese Muffins mit dem Alpro Mandeldrink Ungesüßt sind einfach lecker

Zubereitung

1. Den Spinat mit dem Knoblauch anbraten, bis er weich ist. Das überflüssige Wasser abgießen und gut umrühren.

2. Den Ofen auf 160 ° C vorheizen. Fette eine Muffinform ein oder verwende eine Silikonform.

3. Schlage als nächstes die Eier auf und vermische diese mit dem Alpro Mandeldrink. Schlage beides zusammen bis es schaumig es eine schaumige Konsistenz hat. Das Mehl und Backpulver vorsichtig zugeben. Mische den Spinat mit den Feta-Würfeln. Mit Pfeffer, ein wenig Salz und Kräutern würzen. Gieße die Ei & Spinat Mischung in die Formen.

4. Die Muffins für 30-40 Minuten backen. Im Backofen 10 Minuten mit geschlossener Tür abkühlen fertig garen. Serviere die Muffins mit einem Tomatensalat. Lecker!



12 Stück



50Min.

Zutaten

- 200 ml Alpro Mandeldrink Ungesüßt
- 230 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 300 g Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 60 g Feta, in 0,5 cm Würfel geschnitten
- 1 EL gemischte Kräuter
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- Tomaten

Zubereitet mit

Mandel Ungesüßt Gekühlt



Mandeldrink Ungesüßt

