



# Herzhafte Spinat Muffins

Diese Muffins mit dem Alpro Mandeldrink Ungesüßt sind einfach lecker

## Zubereitung

1. Blattspinat waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl anbraten. Spinat hinzufügen und anbraten, bis er weich ist. Topf vom Herd nehmen und das überflüssige Wasser abgießen.

2. Ofen auf 160 ° C vorheizen. Eine Muffinform mit Olivenöl einfetten. Mehl und Backpulver miteinander vermengen.

3. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Mandeldrink Ungesüßt vermischen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis die Mischung eine schaumige Konsistenz hat. Das Mehlgemisch vorsichtig zugeben. Den Spinat mit den Feta-Würfeln vermischen. Mit Pfeffer, ein wenig Salz und Kräutern würzen. Die Mischung in die Muffinformen gießen.

4. Die Muffins für 30-40 Minuten backen. Im Backofen für 10 Minuten bei geschlossener Tür abkühlen lassen.

Einfach lecker!



12 Stück



50min

## Zutaten

- 200 ml Alpro Mandeldrink Ungesüßt oder Alpro Mandeldrink Ungesüßt Gekühlt
- 230 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 300 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 60 g Feta, in 0,5 cm Würfel geschnitten
- 1 EL gemischte Kräuter, getrocknet
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz und Pfeffer zum Würzen

## Zubereitet mit

Mandeldrink Ungesüßt



Mandeldrink Ungesüßt Gekühlt

