Schnell und gesund: Spinat-Feta-Muffins

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
10	**20**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 500 g Tiefkühl-Blattspinat
- 200 g Fetakäse
- 250 g Mehl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier (Größe M)
- 50 ml Olivenöl
- 250 ml Milch
- 4 getrocknete Tomaten
- 2 Handvoll Basilikum
- Chili
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- geröstete Pinienkerne



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Den TK-Spinat in eine Schale stellen und während dem Vorheizen in das Backrohr stellen, damit er auftaut.

Alternativ den Spinat über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Eine 12er-Muffinform fetten und mehlen.

Den Spinat in einem Sieb vorsichtig ausdrücken, damit das Wasser abfließen kann. Danach mit den Eiern, Gewürzen, Öl und Milch verquirlen. Bei den Gewürzen ruhig etwas großzügiger sein! Die getrockneten Tomaten und das Basilikum klein schneiden und untermischen.

Mehl und Backpulver vermengen und zu den restlichen Zutaten geben. Je nach Geschmack mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den Fetakäse würfeln und zusammen mit den gerösteten Pinienkernen vorsichtig unterheben.

Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen und ca. 15 Minuten lang auf mittlerer Schiene backen.

© 2026 TIME2TRI GmbH