



# Eier-Muffins mit Feta und Spinat

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
👉 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	150 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Feta	200 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Springform 28 cm Durchmesser,  
Salatschleuder

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Spinat waschen, trocken schleudern und hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Feta würfeln. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spinat mit Zwiebeln darin ca. 3 Min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Feta zu den Eiern geben und vermengen.
3. Muffinförmchen ggf. einfetten und Eiermasse gleichmäßig auf 8–12 Förmchen verteilen. Im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das Ei gestockt ist. Aus dem Ofen nehmen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	483 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g