

Muffins mit Spinat und Erbsli

Für 4 Personen

Ein Muffins Blech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø gut einfetten oder mit Backpapier oder Muffins Papier-Backförmchen auslegen

Zutaten

1 EL Raps- oder Olivenöl	in der Pfanne warm werden lassen
1 Zwiebel, in feinen Streifen	
300 g tiefgekühlte Erbsen	zugeben, andämpfen
300 g Jungspinat	dazu geben zusammenfallen lassen
1 KL Salz	würzen, leicht auskühlen

150 g Magerquark	
2 Eier	
100 g Emmentaler	verrühren
150 g Mehl	
2 KL Backpulver	mischen, zugeben, verrühren
125 ml Milch	dazugeben und verrühren

Das Gemüse nun zu der Teigmasse geben gut mischen und in die vorbereiteten Förmchen verteilen

Backen (Ofen vorgeheizt)

180 °C (Heissluft 160 °C)

Ofenmitte

ca. 25 Minuten