

# Spinat-Muffins mit Feta-Frischkäse-Topping



## Zutaten (für 4-6 Personen)

100 g Feta Käse  
200 g frisch blanchierter Spinat oder TK-Blattspinat aufgetaut  
250 g Mehl Typ 405  
1 Tüte Backpulver  
1 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Eier (M)  
60 ml Maiskeimöl  
250 ml Milch

### Außerdem:

12er Muffinblech, Muffin Papierförmchen  
100 g Feta Käse  
200 g Frischkäse  
1 TL Zitronenabrieb (unbehandelt)  
Chiliflocken



Zubereitungszeit  
50 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober und Unterhitze vorheizen und das Muffinblech mit den Papierformen belegen. Fetakäse in kleine Würfel schneiden oder mit den Händen zerbröseln. Den Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer Rührschüssel gut mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Milch, Öl, Spinat und Fetakäse gut verrühren. Die Mischung nun unter das Mehl geben und nur so lange rühren, bis alles gut vermischt ist. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und auf der mittleren Schiene im Ofen 20-25 Min. backen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Für das Topping Käse und Frischkäse cremig aufschlagen. Sollte die Creme zu fest sein, einfach etwas Wasser oder Milch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Chiliflocken würzen.
3. Die Muffins mit der Creme bestreichen und nach Belieben dekorieren.

**Tipp:** Nach Belieben können Sie die Muffins mit getrockneten Tomaten, jungen Spinatblättern, Radieschen, frischen Kräutern oder gerösteten Nüssen garnieren.