

Marias Gesundküche „hoch3“

Vital * Vollwert * Vegetarisch

Herzhafte Spinat-Dinkel-Muffins

Zutaten für 9 große Muffins (3-4 Personen):

- 150 g Tiefkühl-Blattspinat gehackt auftauen (oder frisch)
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml Sahne oder Schmand
- 125 ml Wasser
- 1 Ei
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
- 100 g geriebenen Käse
- 250 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 kleine Dose RAPUNZEL Edamamé Sojabohnen
(200 g / 130 g Abtropfgewicht)

Alternativ: 150 g Feta

- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- Sonnenblumenkerne + Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Aufgetauten Spinat, geschälte Knoblauchzehen, Sahne oder Schmand, Wasser und Ei gut mit dem Zauberstab oder Mixer grob pürieren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Mehl mit Backpulver und Natron vermischen und unter die Spinatmasse rühren. Ebenso den geriebenen Käse. Die Sojabohnen abtropfen lassen und unter den Teig heben (alternativ den Feta fein zerbröckeln und unterheben).

Ein Muffin-Blech (9 große oder 12 kleiner Vertiefungen) einfetten und mit Mehl ausstäuben oder mit Papier-Muffinformen auslegen. Den Teig auf die Formen verteilen. Mit Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen bestreuen.

Das Muffin-Blech auf dem Gitterrost auf der untersten Schiebeleiste Bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen.

Die fertigen Muffins herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit einem bunten Salat servieren.

Mein Tipp:

Ähnlich wie bei Spinatknödeln kann man die Spinat-Muffins mit zerlassener Butter übergießen – ein besonders feiner Genuss! 😊

