

# Spinat-Lachs-Muffins

## Zutaten | 12 Muffins

450 g	Blätterteig, tiefgefroren (6 backfertige Scheiben)
150 g	Blattspinat, frisch oder tiefgefroren
100 g	Räucherlachs
4	Knoblauchzehen
100 g	Schnittkäse, pikant (mind. 45% Fett i.Tr.)
100 g	saure Sahne
1 EL	Weizenmehl
1	Ei
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 35 Min.

## Zubereitung:

- Den Blätterteig und den Blattspinat auftauen lassen bzw. frischen Spinat waschen, kurz blanchieren.
- Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Lachs in feine kurze Streifen schneiden.
- Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Käse fein reiben.
- Saure Sahne mit Mehl, Ei, Käse und dem Knoblauch verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen.
- Den Spinat ausdrücken.
- Teigplatten halbieren und die Teigquadrate in die Muffinformen legen.
- Spinat und Lachs gleichmäßig einschichten, mit der angerührten Sahne bedecken.
- Die Teigplattenspitzen oben zusammenfalten.
- Sollten an den Längsseiten der Teigplatten noch offene Stellen sein, keine Sorge - sie verschließen sich beim Backvorgang, so dass die Flüssigkeit nicht ausläuft.
- Die Muffins ca. 30 - 35 Min. backen und anschließend noch warm servieren.

•  
**Tipp:**

Am besten schmecken die Spinat-Lachs-Muffins mit frischem Blattspinat.  
Die Muffins schmecken auch kalt serviert am nächsten Tag.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 82,2 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
232 kcal	17,4 g	12,3 g	6,75 g	88,1 mg