

Hirtenkäse-Spinatmuffins

Zutaten | 4 Portionen

150 g	Spinat, TK (fein gehackt)
200 g	Hirtenkäse
250 g	Mehl
3 TL	Backpulver
	Salz
2	Eier
80 ml	Speiseöl
300 ml	Buttermilch
	Fett für die Form

Zubereitungszeit: 20 Min.; Backzeit: 15-20 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen.
- Den Spinat auftauen lassen.
- Den Hirtenkäse in kleine Stücke schneiden.
- Das Mehl mit Backpulver und Salz vermischen.
- Die Eier mit Öl, Buttermilch und Spinat verquirlen und die Mehlmischung zügig unterrühren. Zum Schluss die Fetawürfel unterheben.
- Den fertigen Teig in die Vertiefungen der Muffinform geben und 15-20 Minuten backen. Im Blech ca. 5 Minuten ruhen lassen und danach warm servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
223 kcal	13,1 g	18,8 g	7,7 g	98 mg