

Saftige Omelett-Muffins mit Spinat und Quinoa

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Muffins

180 g Quinoa
60 g Cheddarkäse
2 Eier
75 g frischer Spinat
1 Esslöffel gehackte Petersilie
1/2 Teelöffel italienische Gewürzmischung
360 ml Wasser
Salz, Pfeffer
Kokosöl (zum Einfetten der Form)

Die saftigen Omelett-Happen aus der Muffinform machen sich prima auf deinem Brunchbuffet oder als gesunder Snack zwischendurch. Dank frischem Spinat und proteinreichem Quinoa halten die Häppchen lange satt und beugen dem berüchtigten Heißhunger am Nachmittag vor.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Muffinform mit Kokosöl einfetten.

- 2 -

Wasser aufkochen und Quinoa einrühren. Mit Deckel abdecken, Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde. Cheddar reiben. Spinat grob hacken. Quinoa mit Cheddar vermengen. Eier, Spinat, Petersilie, Salz, Pfeffer und italienische Gewürzmischung untermengen.

- 3 -

Masse gleichmäßig auf die Muffinform verteilen und ca. 20 Minuten goldbraun backen, auskühlen lassen.