

Spinat-Feta-Muffins, für 9-10 große Muffins oder 18- 20 kleine Muffins

250g Blattspinat (TK)	Auftauen und überschüssiges Wasser ausdrücken,
1 Ei 30g Olivenöl oder Rapsöl 125ml Milch	Diese Zutaten in einer großen Rührschüssel mit einem Schneebesen gut verrühren,
2 Prisen Salz 2 Prisen Pfeffer 2 Prisen Muskat	Das Ganze damit würzen und den Spinat unterrühren,
130g Mehl 1 TL Backpulver ½ TL Salz	Vermischen und in kleinen Portionen unter das Mehl rühren; das geht gut mit einem Holzlöffel,
100g Feta-Käse	In kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter den Teig heben,
	Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze oder 180°C Heißluft vorheizen, eine Muffinform mit Papierförmchen auskleiden; den Teig mit 2 Esslöffeln auf die Förmchen verteilen; die Muffins ca. 15-20 min im heißen Backofen backen.

Das Rezept lässt sich gut verdoppeln.

Die Muffins schmecken auch am nächsten Tag noch gut.