Spinat Quinoa Feta Muffins

Mini-Backform & Mini-Kuchenform

leicht, schnell & einfach
by Britta

Britta Tegtmeier
Britta.Tegtmeier@web.de
0174/1834114

45 g Feta
45 g Spinat, frisch
75 g Apfel
15 g Schnittlauch, frisch
100 g Quinoa, gekocht
20 g Haferflocken, zart
100 g Good Eggwhites
50 g Coco Cuisine
2 Prisen Salz
3 Prisen Pfeffer, schwarz

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Feta in kleine Würfel schneiden, Spiant waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Apfel entkernen und fein raspeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Quinoa und Haferflocken miteinander vermischen, Good Eggwhites und Coco Cuisine, Feta, Schnittlauch, Spinat und Apfel zum Teig hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuletzt den Teig in die Form füllen und bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten backen.

Guten Appetit