Rezept

Eiermuffins mit Avocado

Ein Rezept von Eiermuffins mit Avocado, am 23.05.2025

Zutaten

100 g	Baby-Blattspinat
1	rote Zwiebel
50 g	Gouda
	Salz
20 g	Kokosmehl
2	mittelgroße Tomaten
1	Avocado
6	Eier (M)
60 ml	Mandeldrink (ungesüßt)
	Pfeffer

Außerdem

- 12er-Muffinform
- Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 10 g F, 6 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Blätter und Stiele erst klein schneiden, dann mittelfein hacken. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und fein würfeln. Gouda grob reiben.

2. Die Eier trennen. Eiweiße mit ½ TL Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Eigelbe, Mandeldrink, Kokosmehl und 1 Prise Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Spinat, Tomaten, Zwiebel und Käse untermischen, den Eischnee unterheben.

3. Den Teig auf die 12 Vertiefungen der Form verteilen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Nach ca. 15 Min. die Avocadowürfel auf den Muffins verteilen. Die Muffins am Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen. Mit einem Messer aus der Form lösen und warm servieren.