

Rezept

Frühstück-Muffins mit Spinat und Speck

Ein Rezept von Frühstück-Muffins mit Spinat und Speck, am 28.06.2026

Zutaten

60 g TK-Spinat

6 Eier (M)

5 Scheiben Frühstücksspeck

40 g geriebener Käse (z. B. Gouda)

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 100 kcal, 7 g F, 8 g EW

Zubereitung

1. Den Spinat zugedeckt in einem Topf bei mittlerer Hitze auftauen lassen (oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen). Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Inzwischen eine Pfanne erhitzen und den Speck darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten, dabei zwischendurch wenden. Den Speck herausheben und auf Küchenpapier entfetten lassen. Den Spinat kurz in der Pfanne im ausgelassenen Fett schwenken und beiseitestellen.
3. Den Speck grob hacken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Speck, Spinat und Käse untermischen. Die Eimasse in acht Silikon-Muffinformen verteilen (sie sollten nur zu drei Viertel gefüllt sein). Die Muffins im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und abkühlen lassen.