

Rezept

Ricotta-Spinat-Muffins

Ein Rezept von Ricotta-Spinat-Muffins, am 08.12.2025

Zutaten

200 g	TK-Spinat	300 g	Mehl (Type 405)
2 TL	Backpulver	75 g	weiche Butter
250 g	Ricotta	2	Eier (M)
220 ml	Milch	3 EL	geriebener Parmesan
12	Muffin-Silikonförmchen		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 205 kcal, 11 g F, 7 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Spinat in einem Sieb auftauen lassen, das Wasser ausdrücken. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Silikonförmchen in der Muffinform verteilen. Mehl mit Backpulver mischen.
2. Die Butter in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts leicht schaumig rühren. Den Ricotta unterrühren. Die Eier nacheinander unterrühren. Die Mehlmischung abwechselnd mit der Milch nach und nach unterrühren. Den Teig mit zwei Löffeln in die Förmchen füllen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Muffins leicht abgekühlt aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.