

Rezept

Zuckerfreie Frittata-Muffins

Ein Rezept von Zuckerfreie Frittata-Muffins, am 20.04.2024

Zutaten

300 g TK-Blattspinat	2 EL Pinienkerne
250 g Ricotta	6 Eier (M)
60 g geriebener Gouda	½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL frisch geriebene Muskatnuss	Salz
Pfeffer	

Außerdem

12er-Muffinform	Fett für die Form
-----------------	-------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 8 g F, 7 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Gefrorenen Spinat in ein Sieb geben und in 1-2 Std. auftauen lassen, dann gut ausdrücken. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden der Muffinform ein-fetten. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen.
2. In einer Schüssel den Ricotta und die Eier mit dem Schneebesen verrühren. Spinat, Gouda und die Pinienkerne dazugeben und untermischen. Mit Kurkuma, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Spinat-Eier-Masse in die Mulden der Muffinform verteilen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins 30 Min. backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und die Muffins aus der Form lösen.