



Spinat-Haferflocken-Muffins

Zutaten

160 g Weizenvollkornmehl
100 g Haferflocken
2 TL Backpulver
½ TL Meersalz
200 g Blattspinat frisch
2 Stangen Frühlingszwiebel (ca. 65 g)
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen gehackt
1 TL fein gehackter Rosmarin
½ TL Meersalz
¼ TL Pfeffer
1 Apfel



Feuchte Zutaten:

3 Eier
200 ml Naturjoghurt
50 g Feta
80 ml Öl
1 EL Honig
1 EL Senf
2 TL Apfelessig

Für die Garnitur: Haferflocken,
Kürbiskerne



Zubereitung

Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden, Blattspinat ebenfalls waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin den Frühlingszwiebel und Knoblauch kurz anbraten und den Spinat dazugeben und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 3-5 Minuten schmoren lassen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Muffinform mit 12-15 Papierförmchen auskleiden oder besser eignen sich Silikonformen, wenn ihr welche zuhause habt (da kann der Teig weniger im Papier kleben bleiben).

Eier in einer Schüssel mit Öl und Naturjoghurt verquirlen. Honig, Senf und Apfelessig zugeben. Mehl, Haferflocken und Backpulver mit ½ TL Salz mischen. Trockene Zutaten langsam unterheben und gut verrühren. Apfel schälen und würfeln, Feta würfeln und vorsichtig unterheben.

Am Schluss wird der Spinat dazugegeben und untergerührt. Teig auf die Förmchen verteilen, mit Haferflocken und Kürbiskerne bestreuen und im heißen Ofen ca. 25-30 Minuten backen

TIPP: Ihr könnt statt frischem Blattspinat auch tiefgekühlten Spinat verwenden. Wichtig ist dabei den Spinat auftauen zu lassen und dann den Spinat mit beiden Händen zusammenpressen und überschüssiges Wasser auszudrücken. Der Spinat braucht dann in der Pfanne nicht mehr erhitzt werden.