HIGH PROTEIN · LOW CARB · VEGETARISCH · MEAL PREP

Saftige Protein-Muffins mit Spinat & Feta

Diese Protein-Muffins mit Spinat und Feta sind ein einfacher, eiweißreiches Snack für Fitnessküche und Meal Prep. Eier, Eiweiß und Hüttenkäse sorgen für eine lockere Konsistenz und viel Protein, während Spinat und Feta eine mediterrane Note bringen. Perfekt als sättigender Snack, leichtes Frühstück oder nach dem Training.

10	25	8	Einfach	84 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	STÜCKE	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

BASIS

- 3 Eier (Größe M)
- 2 Eiweiß (Größe M)
- 200 g Hüttenkäse (körnig)
- 1½ TL Backpulver

EINLAGE

- 80 g TK-Blattspinat
- 40 g Feta oder Feta Light (Bio)
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL Schnittlauch, in Röllchen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung: Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Legen Sie ein Muffinblech mit Silikonförmchen aus oder fetten Sie die Mulden leicht mit Backspray ein.
2. Spinat vorbereiten: Lassen Sie den TK-Spinat vollständig auftauen und drücken Sie ihn anschließend kräftig mit den Händen oder in einem Sieb aus, damit möglichst wenig Flüssigkeit im Spinat bleibt. Hacken Sie den Spinat anschließend grob.
3. Eierbasis herstellen: Geben Sie die Eier und die zusätzlichen Eiweiße in eine große Rührschüssel. Verquirlen Sie alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät etwa 20–30 Sekunden, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
4. Hüttenkäse einrühren: Geben Sie den Hüttenkäse zur Eiermischung. Falls sich etwas Flüssigkeit im Becher gesammelt hat, gießen Sie diese vorher leicht ab. Rühren Sie den Hüttenkäse zusammen mit dem Backpulver unter die Eiermasse.
5. Einlage hinzufügen: Bröseln Sie den Feta mit den Fingern in kleine Stücke. Geben Sie Spinat, Feta, Petersilie und Schnittlauch zur Masse und verrühren Sie alles vorsichtig. Würzen Sie den Teig mit etwas Salz und Pfeffer. Die Masse sollte cremig und leicht stückig sein.
6. Muffins formen: Verteilen Sie die Masse gleichmäßig auf die 8 Muffinmulden. Füllen Sie jede Mulde etwa zu drei Vierteln.
7. Backen: Backen Sie die Muffins im vorgeheizten Ofen etwa 20–25 Minuten bei 180 °C Umluft. Die Muffins sind fertig, wenn sie leicht goldgelb sind und die Mitte beim Antippen nicht mehr wackelt.
8. Abkühlen lassen: Lassen Sie die Muffins nach dem Backen etwa 5 Minuten in der Form ruhen. Dadurch stabilisiert sich die Struktur und sie lassen sich leichter aus der Form lösen.
9. Servieren: Lösen Sie die Muffins vorsichtig aus der Form und servieren Sie sie warm oder kalt. Besonders gut passen ein Kräuterquark, ein leichter Skyr-Dip oder ein frischer Tomatensalat dazu.

MAKROS PRO PORTION

84	11 g	1 g	4 g	0 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen