

Schnelle Eiermuffins

Zutaten:

8 Eier

100 g gehackter Blattspinat TK

1 Tomate

50 g Mais

70 g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Butter zum Einfetten der Muffinsform

Zubereitung:

Backofen auf 200 ° Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier in einer Schüssel verquirlen.

Spinat auftauen lassen.

Tomate klein würfeln und mit dem Mais und dem Parmesan zu den Eiern geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

12 Muffinformen mit Butter einfetten.

Den Spinat in die Förmchen geben und die Eiermasse darauf verteilen

15 Min. backen.