



# HERZHAFTE MUFFINS MIT SPINAT UND HOLLANDAISE

## ZUTATEN

- ▶ 500 g Spinat, tiefgefroren
- ▶ etwas Muskat
- ▶ etwas Salz, grob
- ▶ etwas Pfeffer, weiß
- ▶ 1 large THOMY Les Sauces Hollandaise
- ▶ 4 Ei(er)
- ▶ 120 g Parmesan, gerieben
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 5 EL Paniermehl

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.
2. Blattspinat auftauen lassen, ausdrücken und grob zerschneiden. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. THOMY Les Sauces Hollandaise nach Packungsanleitung erwärmen.
3. Eier und 100g Parmesan unter die warme Hollandaise rühren und mit dem Spinat mischen.
4. Eine Muffinform (mit 12 Vertiefungen) oder Soufflé-Förmchen mit Butter einfetten und mit Paniermehl austreuen. Die Masse einfüllen und mit 2 EL Parmesan bestreuen. Im Backofen ca. 20-25 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen, aus der Form lösen und servieren.

Nährwert-Anzeige

🕒 40 Minuten

Kohlenhydrate 5 g

⊕ 12

Energie 154 kcal

Fett 12 g

Protein 7 g

