

Spinat-Feta-Frittatas

Zutaten für ca. 10 Stück

- 6 Eier
- 150 g frischer Blattspinat
- 100 g Feta
- 50 g getrocknete Tomaten
- Kokosöl
- Muskatnuss gerieben
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Backofen auf ca. 180 °C mit Umluft vorheizen und „Muffinblech“ mit passenden Papierformen bereitstellen.

Spinat waschen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen. Den Spinat dazu geben und ständig durchmengen. Wenn der Spinat geschrumpft und fertig gegart ist, alles vom Herd nehmen.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Die getrockneten Tomaten und den Feta in kleine Stücke schneiden und zur Eiermasse geben. Anschließend den Spinat dazu geben und alles vermischen.

Die Masse in die Muffinformen verteilen und ca. 25 Minuten backen.

Als Beilage eignet sich zum Beispiel Ofengemüse.

Guten Appetit!