
Omelettmuffins



ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor und fetten Sie die Muffinförmchen mit Kokosöl ein.

Bringen Sie das Wasser zum Kochen und geben Sie den Quinoa hinzu. Geben Sie den Deckel hinauf und reduzieren Sie die Hitze. Lassen Sie den Quinoa ca. 15 min quellen bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

Hacken Sie den Spinat und die Wildkräuter grob.

Vermengen Sie die Eier, die Wildkräuter mit Salz und Pfeffer und geben Sie den Quinoa hinzu.

Verteilen Sie die Masse gleichmässig in die Muffinförmchen und backen Sie diese goldbraun. Im Anschluss auskühlen lassen.

ZUTATEN

Für ca. 6 Personen

100 g Quinoa

2 Eier

50 g Spinat

½ EL Salz

1 EL Gehackte
Wildkräuter

1 TL Himalayasalz

Pfeffer

200 ml Wasser

Kokosöl

Arbeitszeit:

Ca. 20 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk
