



Ölz Mehrkorn Toast Muffins mit Spiegelei und Spinat

Herzhaftes Frühstück Rezept für 6 Portionen



Zutaten

6 Scheiben Ölz Mehrkorn Toast
6 Eier
30 g Baby Blattspinat
6 EL Frischkäse
Handvoll Cocktailtomaten
Frischer Schnittlauch
1 TL Honig
Etwas Butter
Salz & Pfeffer

Backzeit: 30-45 min

Zubereitungszeit
15 min

1. Backofen vorheizen & Spinat vorbereiten:

Backofen auf 180°C vorheizen. Blattspinat in einer Pfanne kurz weich kochen und beiseitestellen.

2. Toast in Muffinformen formen:

Ölz Mehrkorn Toast Scheiben mit einer Teigrolle flach ausrollen. Die flachgerollten Toastscheiben vorsichtig in eingefettete Muffinformen drücken, sodass kleine Körbchen entstehen.

3. Toast-Muffins füllen:

Frischkäse in die Toast-Förmchen streichen. Den vorgekochten Blattspinat darauf verteilen. Je ein Ei in jedes Muffin-Toast schlagen. Mit Salz & Pfeffer würzen.

4. Backen:

Die Muffin-Toast-Körbchen für 30–45 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist. Falls die Eier größer sind, ggf. etwas länger im Ofen lassen.

5. Karamellierte Tomaten zubereiten:

Tomaten halbieren. In einer Pfanne mit 1 TL Honig & einer Prise Salz anbraten, bis sie leicht karamellisieren.

6. Servieren & Genießen:

Die fertigen Muffin-Toasts aus dem Ofen nehmen. Mit frischem Schnittlauch verfeinern. Mit den karamellisierten Tomaten servieren.

7. Guten Appetit!

Ein herzhaftes Frühstück mit cremigem Frischkäse, würzigem Spinat & karamellisierten Tomaten – einfach unwiderstehlich!