



# 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. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Blattspinat in einer Pfanne kurz weich kochen.
2. Die Ölz Mehrkorn Toast Scheiben mit einer Teigrolle flach ausrollen und anschließend vorsichtig in die eingefetteten Muffinformen drücken.
3. Den Frischkäse in die Toast Förmchen streichen, den fertigen Blattspinat auf die Toasts aufteilen und nun jeweils ein Ei in jeden Muffin-Toast schlagen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Für etwa 30-45 min in den Ofen geben, bis das Ei zu einem festen Spiegelei geworden ist. (Je nach Größe der Eier auch etwas länger im Ofen lassen)
5. Währenddessen Tomaten in der Hälfte teilen und in einer Pfanne mit einem TL Honig und Salz anbraten.
6. Die fertigen Muffin-Toasts aus dem Ofen nehmen, mit frischem Schnittlauch verfeinern und mit den karamellisierten Tomaten servieren. Fertig ist ein herzhaftes Frühstück für alle Genießer.