

# Low-Glycemic Spinat-Hüttenkäse-Ei-Muffins

*Proteinreiche Ei-Muffins mit Spinat und Hüttenkäse liefern konstante Energie ohne Blutzuckerspitzen. Perfekt zum Vorkochen und für unterwegs.*

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 40 min

Portionen: 12

**GL 0.5 / GI 28**

## Zutaten

**Provides fiber and nutrients with zero glycemic impact; squeeze out all excess water**  
tiefgekühlter Spinat, aufgetaut und abgetropft

**Complete protein source with GI of 0; slows glucose absorption** große Eier

**Herb with potential blood sugar benefits; no glycemic impact** getrockneter Oregano

**For seasoning; no glycemic impact** grobes Salz

**Adds flavor; minimal glycemic impact** Knoblauchpulver

**High-protein dairy with low GI (10-15); choose full-fat for better satiety** Hüttenkäse, vollfett oder fettarm

**Aged cheese with negligible carbs; GI near 0** geriebener Parmesan

**Low-GI vegetable (GI ~15); adds sweetness without sugar** gehackte geröstete rote Paprika aus dem Glas, abgetropft

**To taste; no glycemic impact** frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Anleitung

---

### Step 1

Heize deinen Ofen auf 190 °C vor. Bereite eine Standard-Muffinform mit 12 Mulden vor, indem du jede Mulde großzügig mit Kochspray einsprübst oder mit Olivenöl eipinselst, damit nichts kleben bleibt.

### Step 2

Gib den tiefgekühlten Spinat in ein feinmaschiges Sieb. Lass etwa 1 Minute lang warmes Wasser darüberlaufen, bis er vollständig aufgetaut ist. Drücke den Spinat mit den Händen in kleinen Portionen fest aus, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu entfernen – dieser Schritt ist entscheidend, um wässrige Muffins zu vermeiden. Stelle den abgetropften Spinat beiseite.

### Step 3

Schlage die Eier in eine große Rührschüssel und verquirle sie kräftig, bis Eigelb und Eiweiß vollständig vermischt und leicht schaumig sind. Das sorgt für eine luftigere Textur der fertigen Muffins.

### Step 4

Gib den Hüttenkäse, geriebenen Parmesan, Oregano, Salz und Knoblauchpulver zu den verquirlten Eiern. Rühre alles gut um, bis es gut vermischt ist. Hebe den ausgepressten Spinat und die gehackte geröstete Paprika unter und verteile sie gleichmäßig in der Mischung. Würze mit einigen Umdrehungen frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer.

### Step 5

Verteile die Eimischung mit einer Schöpfkelle oder einem großen Löffel gleichmäßig auf die 12 Muffinmulden und fülle jede etwa zu drei Vierteln. Garniere jeden Muffin mit ein paar zusätzlichen Stückchen gehackter gerösteter Paprika für eine schöne Optik.

### Step 6

Backe 22 bis 24 Minuten, bis die Muffins in der Mitte fest sind und goldene Ränder bekommen. Ein Zahnstocher, der in die Mitte gesteckt wird, sollte sauber herauskommen. Die Muffins gehen beim Backen auf.  
<http://lemonbowl.com/recipes/low-glycemic-spinat-huettenkaese-ei-muffins>

## Step 7

Nimm sie aus dem Ofen und lass sie 5 Minuten in der Form abkühlen – sie fallen dabei natürlich etwas zusammen. Fahre mit einem Buttermesser am Rand jedes Muffins entlang, um ihn zu lösen, und hebe sie dann vorsichtig heraus. Serviere sie warm oder lass sie vollständig abkühlen, bevor du sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahrst. Sie können kalt, bei Raumtemperatur oder 20-30 Sekunden in der Mikrowelle aufgewärmt gegessen werden. Für längere Lagerung bis zu 3 Monate einfrieren und über Nacht im Kühlschrank auftauen.