

# Linsennudel-Muffins.

## Mit viel Gemüse



### Zutaten für 4 Personen

- 200 g Linsennudeln
- 50 g Spinat
- 50 g Karotte
- 50 g Zucchini
- 50 g Paprika
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Hafermilch
- 2 Eier
- 100 g Fetakäse
- Salz
- Zucker
- Muskat
- Pfeffer

### Zubereitung

- 1 Die Linsennudeln sechs Minuten in Salzwasser vorgaren.
- 2 Die Karotten, Zucchini und Paprika würfeln, den Spinat schneiden und alles gemeinsam aktivieren.
- 3 Den Fetakäse würfeln und mit dem aktivierten Gemüse mischen.
- 4 Die vorgegarten Nudeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und in die mit dem Olivenöl eingefetteten Muffin-Formen portionieren.
- 5 Die Hafermilch mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gleichmäßig in die Formen gießen.
- 6 Bei 180° C erst für zehn Minuten offen backen und abschließend noch für weitere zehn Minuten abgedeckt – z.B. mit Backpapier – fertigbacken.

### Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 424 kcal; Eiweiß: 20,5 g  
Kohlenhydrate: 38,5 g; Fett: 23 g  
davon gesättigte FS: 7 g  
davon ungesättigte FS: 16 g  
Ballaststoffe: 7 g; Zucker: 2 g  
Salz: 2,5 g

