



# 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  
---  
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!