



# 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. Karamellisierte 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!