

Muffins pour le petit-déjeuner / déjeuner



Ingrédients

- 250 g d'épinards
- 150 g de farine fermentante
- 200 g de yaourt entier Pur Natur
- 3 œufs
- 80 g de feta

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Laissez les épinards rétrécir, puis égouttez-les dans une passoire. Mélangez le yaourt avec la farine. Ajoutez les œufs et mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Pressez les épinards pour en extraire tout le liquide et ajoutez-les à la pâte. Formez des moules à muffins avec du papier sulfurisé ou placez des coupelles en papier dans des moules à muffins. À l'aide d'une cuillère à soupe, remplissez chaque moule de pâte à ras bord. Parsemez les muffins de fromage de chèvre. Faites cuire les muffins pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Plantez-y un bâtonnet pour vérifier la cuisson. Le bâtonnet doit ressortir sans résidu.