



Genießen

Stefanie Biedermann

Donnerstag, 22.05.2025

Herzhafte Haferflocken-Snacks mit Spinat und Feta (Oatmeal Cups) Für 12 Stück

Zutaten:

Für die Haferflocken-Becher:

130 g Käse, frisch gerieben (z.B. Emmentaler, Gouda oder Bergkäse)

130 g kernige Haferflocken

130 g Milch (oder Haferdrink)

etwas Salz

etwas Pfeffer

Für die Füllung:

150 g TK-Blattspinat, aufgetaut (alternativ blanchierten frischen Blattspinat)

100 g Feta

1 Ei (Größe M)

etwas Pfeffer

1 Prise Chiliflocken (nach Geschmack)

Außerdem:

Muffinblech mit 12 Mulden

weiches Fett für das Blech

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs fetten.

Stefanies Tipp: Wenn Sie ein beschichtetes Blech benutzen, brauchen Sie dieses nicht zu fetten.

2. Für die Haferflocken-Becher die Haferflocken, den Käse und die Milch in einer Schüssel gut vermengen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten quellen lassen.

Stefanies Tipp: Als Reibe-Käse eignen sich Emmentaler, Gouda oder Bergkäse.

3. Inzwischen für die Füllung den Spinat mit den Händen sehr gut ausdrücken und mit einem großen Messer hacken.

4. Ei und Spinat in eine Schüssel geben und mit einer Gabel mischen.

5. Feta darauf krümeln und untermischen. Nach Belieben mit Pfeffer oder Chiliflocken würzen.

Stefanies Tipp: Der Feta enthält genügend Salz, so dass Sie der Füllung kein weiteres Salz zufügen müssen.

6. Die Haferflockenmasse mit einem Esslöffel auf das vorbereitete Blech verteilen und mit einem kleinen Löffel jeweils mittig eine Vertiefung formen, so dass Becher entstehen.

7. Die Spinatfüllung in die Becher verteilen und das Muffinsblech im heißen Ofen auf dem Rost in der Ofenmitte 18-20 Minuten, bis zur gewünschten Bräune backen.

8. Haferflocken-Becher im Blech auf einem Gitter auskühlen lassen.