



Michis Eiermuffins mit rotem veganen Dip



12 Muffins

8 Eier
100g gehackter Blattspinat
1 Tomate
1 Paprika rot
70g geriebener Käse
1 Lauchzwiebel
Salz, Pfeffer, Butter zum Einfetten der Muffinsform

Eier in eine Schüssel verquirlen
Tomate und Paprika klein würfeln und mit dem Käse, Salz und Pfeffer dazu geben. alles vermengen .
Muffinsform einfetten, den Boden mit dem Spinat bedecken und die Eiermasse auf die Förmchen verteilen.

15 Minuten backen bei 200Grad

Roter Dip

2 Zwiebeln
1 Paprika rot
1 Tomate
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl
Chili, Salz und Pfeffer



Zwiebeln in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze glasig dünsten, nach 3 Minuten Tomatenmark dazugeben und kräftig umrühren.

Kleingeschnittene Paprika und Knoblauch mit in den Topf geben und mit anbraten.
Jetzt auf kleiner Flamme die geschnittene Tomate mit dazugeben und würzen.
alles bleibt ca. 10 Minuten unter rühren auf dem Herd.

