

## Spinatkugeln



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

BACKEN: ca. 25 Minuten

Für 50–60 Stück

Backpapier für die Bleche

ca. 600 g tiefgekühlter Blattspinat,  
aufgetaut, gut ausgedrückt (ca. 300 g)  
1 grosse Zwiebel, sehr fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
6 Eier  
100 g frisches Paniermehl, selbstgemacht  
oder vom Beck  
100 g Mehl  
125 g Butter, flüssig  
120 g Sbrinz AOP, gerieben  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1–2 Eier, verquirlt, zum Bestreichen

### NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 60 , Fett 4g , Kohlenhydrate 3g , Eiweiss 3g

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten bis und mit Käse mischen, würzen.
- 2 Von Hand Kugeln von ca. 3,5 cm Ø formen, auf die vorbereiteten Bleche legen. Mit Ei bestreichen.
- 3 Im auf 170°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Warm servieren.