



## Ei im Glas mit Rahmspinat

### Zutaten

- 20 g Trüffelbutter
- 500 g Rahmspinat, tiefgefroren
- 8 Ei(er)
- etwas Salz
- etwas Muskatnuss, frisch gerieben

### Zubereitung

1. Die 8 Weckgläser mit Deckel (à ca. 140 ml) großzügig mit Trüffelbutter einfetten.
2. Rahmspinat bei geringer Wärmezufuhr auftauen lassen und leicht erwärmen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Gleichmäßig auf die Weckgläser verteilen. Die Gläser ein paar Mal mit dem Boden auf der Arbeitsfläche aufstoßen, dass sich der Spinat gleichmäßig verteilt.
3. Jedes Ei einzeln in eine Tasse aufschlagen und anschließend je ein Ei in ein Weckglas gleiten lassen. Die Deckel auf die Weckgläser legen. In einem Dampfgarer bei 80 °C und 100 % Wasserdampf ca. 30 Min. garen.

#### Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 2 g      |
| Energie       | 148 kcal |
| Fett          | 12 g     |
| Protein       | 8 g      |

🕒 45 Minuten

⊕ 8 Portionen