



Filoteig-Päckchen mit Spinat-Feta-Blaubeer-Füllung

Zutaten für 12 Stück:

100 g frischer Babyspinat
4 Frühlingszwiebeln
200 g Feta
4 EL saure Sahne
1 Bio-Ei
3 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Packung (250 g) Filo oder Yufkateig
1 EL Olivenöl
100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)

Außerdem:
Muffinblech



Zubereitung:

1. Spinat waschen, trocken schütteln, klein zupfen. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Feta klein würfeln. Zwiebeln, Spinat, Feta, saure Sahne, Ei und Semmelbrösel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Drei Teigblätter übereinanderlegen und in vier gleich große Teile schneiden, so dass dreilagige Teigquadrate entstehen. Muffinform mit Öl einfetten. Jeweils ein Teigquadrat in eine Mulde legen und leicht andrücken. Alle 12 Mulden auslegen.
3. Blaubeeren unter die Fetamasse heben. Masse in die Förmchen geben. Teigenden oben zusammendrehen. Päckchen auf der untersten Schiene 15–20 Minuten goldgelb backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Stück:

Energie: 160 kcal/ 670 kJ
Eiweiß: 6 g
Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 16 g