**SPENAT OCH YOGHURT I FORMAR 6 port**

2 paket fryst bladspenat (á 400 gr)  
2 gula lökar  
4-5 vitlöksklyftor  
salt och peppar

Yoghurtsås;

2 dl matlagningsyoghurt  
4 ägg  
2 vitlöksklyftor  
1 ½ dl ost, gärna västerbottenost

Sätt ugnen på 225 gr.  
Skala och hacka lök och vitlök och skär spenaten i mindre bitar Fräs löken glansig, lägg i spenaten och låt den steka några minuter. Krydda med salt och peppar och fördela i smorda ugnseldfasta portionsformar. (eller som vi, stora hårdare muffinsformar.)

Blanda yoghurten med äggen, pressad vitlök och 2-3 msk riven ost.

Skeda yoghurten över spenaten och strö på resten av den rivna osten.

Grädda mitt i ugnen ca 10-15 min, tills ytan fått fin färg.