

Ei muffins met groente

LUNCH * TUSSENDOORTJE * GLUTENVRIJ * KOOLHYDRAATARM

Lunch of tussendoortje (6 muffins)

Bereidingstijd: 10 minuten voorbereiden, 20 minuten oventijd

Ingrediënten

- Handjevol geraspte kaas
- 4-6 snoeptomaatjes
- 1 lente ui
- 4 eieren
- Scheutje room of melk
- Peper en zout

Benodigheden

- Muffinvorm
- Eventueel papieren cup cake-vormpjes



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Vet de muffinvorm in of plaats de papieren cup cake-vormpjes in de muffinvorm.
3. Verdeel wat geraspte kaas over de bodem van de muffinvorm.
4. Snijd de lente ui in kleine ringetjes.
5. Snijd te snoeptomaatjes in kleine stukjes.
6. Verdeel de lente ui en snoeptomaatjes over de muffinvorm.
7. Klop de eieren luchtig met een scheutje room of melk en breng dit op smaak met peper en zout. Wees hier niet zuinig mee.
8. Verdeel het eimengsel over de muffinvorm, vul ieder vormpje voor ongeveer $\frac{3}{4}$ met ei.
9. Bak de muffins in ongeveer 20 minuten af in de oven. De ei muffins worden eerst heel hoog, maar na het bakken zakken ze in.

Voedingswaarde per muffin

165 KCAL * 10,4 GRAM EIWIT * 2,2 GRAM KOOLHYDRATEN

TIPS

- Voeg groente naar keuze toe. Door te variëren met verschillende soorten groenten krijgt elke muffin een eigen smaak.
- Voeg in plaats van zout, natriumarme ei-kruiden toe. Zo houd je het zoutgehalte zo laag mogelijk. Ook kan je kiezen voor andere kruiden als Italiaanse kruiden en paprika poeder.