



Recept

Hartige ei-muffins

Wat heb je nodig?

Voor 6 kleine muffins:

3 eieren

100 ml melk

Kleine portie groenten (bijv. paprika, ui, prei, champignons ...)

Zout en Peper

Verse bieslook

Muffin vormpjes

Hoe maak je het klaar?

Oven voorverwarmen op 180 graden.

Eieren, melk, zout, peper en bieslook mengen in een kom.

Snijd de groenten in blokjes.

Leg de groenten in de muffin vormpjes en giet het eimengsel er overheen.

Bak 15-20 min op 180 graden. Controleer evt. met een prikker of ze gaar zijn van binnen.

Tip: je kunt alle groenten gebruiken die je lekker vindt. Je kunt de muffins ook invriezen, dan heb je altijd een gezonde lunch bij de hand.