PS. food & lifestyle

FASE 1

Ei muffins



30 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**200 Kcal**
Koolhydraten	**2.7 g**
Eiwitten	**14.9 g**
Vet	**13.7 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 8 champignons in schijfjes
- 1 tomaat in blokjes
- 8 groene olijven, fijngehakt
- Scheutje water
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de muffinvorm in of gebruik cupcake vormpjes. Verdeel de tomaat, olijven en champignons over de muffinvorm. Klop de eieren luchtig met een scheutje water. Voeg peper en zout toe. Giet vervolgens het eimengsel in de muffinvorm. Doe de vormpjes niet te vol, maar ongeveer voor ¾. Bak de muffins gedurende 20 minuten in de oven.

TIP: PASSEN NIET ALLE GROENTES IN DE MUFFINVORM? SERVEER ZE DAN IN EEN KOMMETJE APART BIJ DE MUFFIN.