PS. food & lifestyle

FASE 2C

Ei-spinazie muffins



30 minuten | 2 personen

VOEDINGSWAARDE

Koolhydraten	**0 g**
Eiwitten	**0 g**
Vet	**0 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- Handjevol spinazie, fijngehakt
- 4 kerstomaatjes in vieren gesneden
- Scheutje room of melk
- Handjevol geraspte 30+ kaas
- 1 el olijfolie
- Peper en zout
-
- Extra: Muffinvorm

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de muffinvorm in met een bakspray of olijfolie. Verdeel wat geraspte kaas over de bodem van de vorm. Verdeel vervolgens de spinazie en de tomaatjes over de kaas. Klop de eieren luchtig met een scheutje room en breng dit op smaak met peper en zout. Verdeel het eimengsel over de muffinvorm. Vul ieder vormpje voor ongeveer driekwart met ei. Bak de muffins 20 minuten af in de voorverwarmde oven. Eet je de muffins als lunch? Serveer dan met extra groenten of een rauwkostsalade.