

Hartige muffins met ham en kaas



25 minuten



3 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	217 Kcal
Koolhydraten	1.9 g
Eiwitten	21.6 g
Vet	13.5 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 100 g 30+ kaas, geraspt
- 50 g achterham
- 2 lente-uitjes in ringetjes
- 1 el roomboter
- 2 takjes verse tijm, blaadjes gerist

EXTRA

- Muffinvorm(pjes)

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak de ham in een pan tot deze bruin kleurt en snijd in kleine stukjes. Klop de eieren los in een kom en voeg de kaas, ham, lente-ui en de tijm toe. Vet de muffinvorm goed in en verdeel het mengsel over de zes vormpjes. Plaats de muffin vorm in het midden van de oven. Bak de muffins ongeveer 15 minuten tot dat ze goudbruin zijn.