

Ontbijt – lunch

Ei muffins

Benodigheden voor 6 muffins;

- muffinbakvorm of losse muffinvormen
 - 3 eieren
 - 2 lente uien
 - een halve rode puntpaprika
 - een halve rode ui of sjalotje
 - 3 cherrytomaatjes
 - paar takjes peterselie
 - paar takjes bieslook
 - 50 cl (amandel) melk
 - olijfolie voor het invetten van de muffinvorm
- Je kunt naar eigen idee andere groenten toevoegen om de muffin te vullen.
- Heb je geen verse kruiden, kun je ook gedroogde kruiden toevoegen.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Breek de 3 eieren in een ruime kom en klop ze los
- Voeg de (amandel) melk toe en roer door het eierbeslag
- Voeg alle groenten toe en mix ze met het eierbeslag
- Voeg de kruiden toe en mix ook deze goed door het beslag
- Vet de muffinvormen goed in met de olijfolie zodat het beslag niet blijft plakken na het bakken
- Verdeel het eimengsel gelijkmatig over de muffinvormen. Vul niet de hele vorm omdat de muffin in de oven wat uitzet in de vorm. Tip is tot iets over de helft van de vorm
- Leg op iedere gevulde vorm een halve cherrytomaat
- Zet de ei muffins in de voorverwarmde oven en bak de ei muffins gaar in ca. 15 minuten
- Laat de een beetje afkoelen en haal ze dan uit de vorm. Dit doe je het makkelijkst door de randjes voorzichtig even los te maken met een mes of lepel. Dan kun je de muffin eruit halen.

