

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten FM van het Alfa-college Hardenberg

Hartige Muffins lekker bij de paasbrunch!



Ingrediënten

6 eieren
8 plakjes bacon of ontbijtspek
(magere variant: schouderham of voor vegetariërs: philadelphia light)
Peper en zout
2 bosuitjes
(Je kunt eventueel ook nog rode paprika en prei er doorheen doen)
Boter om in te vetten.
50 gr geraspte 30+ kaas



Materialen

Muffinbakblik . Je kunt in het muffinbakblik ook papieren caisses gebruiken. Je hoeft het bakblik dan niet in te vetten en kunt de muffins dan makkelijker uit het bakblik pakken. Doe deze niet te vol, ei gaat namelijk stollen.

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 180 graden. Vet de vormpjes een beetje in met boter (Niet te veel; bacon is ook al vet. Als je caisses gebruikt hoef je deze niet in te vetten.) Leg de plakjes bacon/spek in de muffinvormpjes. Leg eventueel nog een extra stukje op de bodem zodat het ei er niet zo snel door heen loopt. Hak de bosuitjes in dunne ringetjes. Klop de eieren met wat peper en zout los en roer de geraspte kaas en bosui er door heen. Schenk het eiermengsel in de baconvormpjes tot net onder de rand. Zet het bakblik ongeveer 15 minuten in de oven totdat de eieren helemaal gestold zijn. Je kunt dit met een sate prikker controleren.

Leuk hapje om te serveren bij het Paasontbijt of -brunch.



Eet Smakelijk!