

Ingrediënten

Ingrediënten (6 muffins)

1 courgette
 1 zoete puntpaprika
 4 takjes verse dragon
 80 g geitenkaas (rolletje)
 1,5 dl lichte room
 3 eieren
 2 eetl. olijfolie
 zwarte peper (molen)
 zout



Voedingswaarde per muffin (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	175 kcal	Vetten	13,7 g
Eiwitten	7,5 g	Koolhydraten	5,0 g

Recept

Ook 1 teentje look toegevoegd aan de groentjes en meegebakken

Voorbereiding (15 min.)

- Snij de ongeschilde courgette in blokjes.
- Verwijder de pitjes uit de puntpaprika en snij in blokjes.
- Hak de blaadjes dragon fijn.

Bereiding (30 min.)

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Verhit de olijfolie in een pan en stoof de groenteblokjes 6 à 8 min. Kruid met zwarte peper en zout.
- 3 Neem intussen een muffinbakvorm voor 6 stuks en vul de vormpjes met bakpapier. Laat het papier 3 cm boven de rand uitkomen.
- 4 Klop de eieren los met de lichte room en de dragon. Kruid goed met zwarte peper en zout.
- 5 Verdeel de groenteblokjes over de vormpjes en bedek met de eiermengeling. Verkruiemel de geitenkaas boven de muffins. Zet 20 min. in de voorverwarmde oven.
- 6 Haal uit de oven en laat lichtjes afkoelen.

Bron 05/04/2017



Colruyt - Inspiratie - 05/04 tem 18/04/2017

Pagina: 3

Ook online op :

<https://www.colruyt.be/nl/recept/omeletmuffins-met-geitenkaas>

Fotos

