

Recept: Hartige Ontbijtmuffins met Groenten



Hartige muffins vol groenten voor een gezond ontbijt



Aantal personen:
6 muffins



Tijd:
45 minuten



Moeilijkheidsgraad
Gemakkelijk

Ingrediënten:

Voor 6 muffins

<input type="checkbox"/> Eieren	4	stuks	
<input type="checkbox"/> Melk	100 ml		
<input type="checkbox"/> Champignons	100 g	klein gesneden	
<input type="checkbox"/> Ui	1 kleine	optioneel, fijn gesneden	
<input type="checkbox"/> Geraspte kaas	50 g		
<input type="checkbox"/> Bloem	150 g		
<input type="checkbox"/> Bakpoeder	1 koffielepel		
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		
<input type="checkbox"/> Olie of boter	Voor invetten		

Bereidingswijze

Oven Voorverwarmen

- Verwarm de oven op 180 °C.
- Vet een muffinvorm in met olie of boter of gebruik muffinpapertjes

Groenten Voorbereiden

- Snijd de champignons in kleine stukjes.
- Snijd de ui fijn (optioneel).
- Bak de groenten kort in een pan met wat olie.
- Zet opzij om af te koelen.

Beslag Maken

- Breek de eieren in een kom.
- Voeg de melk toe en klop goed los.
- Voeg bloem en bakpoeder toe.
- Meng tot een glad beslag en kruid met peper en zout.

Afmaken en Bakken

- Meng de gebakken groenten door het beslag.
- Voeg de geraspte kaas toe.
- Verdeel het beslag in de muffinvorm.
- Zet in de oven voor 20-25 minuten.
- Haal eruit* als ze goudbruin zijn en serveer warm of op kamertemperatuur