

EI MUFFINS MET SPINAZIE EN GEITENKAAS



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

4 eieren
Lente-uitje in hele fijne ringetjes gesneden
Klein handje baby spinazie
Bettine blanc of feta kaas
Siliconen muffin vorm of losse vormpjes zoals op de foto
Peper, zout en kruiden naar smaak

Tip: vind je geitenkaas niet lekker?
Kies dan voor witte kaas. Dat wordt gemaakt van koemelk.
Dit recept is voor 6 kleine of 4 grote "muffins". Wil je er 12? verdubbel dan de hoeveelheid.
2 kleine muffins is 1 portie, lekker als snack en mee naar school.

WAT MOET JE DOEN:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Kluts de eieren en doe er peper, zout en kruiden doorheen. laat even staan zodat eventueel schuim weer oplost. Vet de muffin vormpjes een beetje in. Leg onderin de vormpjes wat spinazie en wat lente-ui en giet het eiermengsel (zonder schuim) in de vormpjes. Vul ze tot 3/4 en leg er stukjes Bettine of feta bovenop.

20 minuten in de oven en klaar!

