



Hartige muffins

Korte beschrijving

Een makkelijk en lekker recept bomvol vitamines

Voor 4-8 porties

Ingrediënten

- 200 gram hüttenkäse
- 200 gram (light) roomkaas
- 4 eieren
- 200 gram groente naar keuze (denk aan restjes groente van de vorige maaltijd, kant en klare wok groente, broccoli, paprika, champignons, pompoen, sperziebonen, prei, ui en tomaat)
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
- 30 gram geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

- Stap 1: Verhit de oven voor op 200 graden. Doe de hüttenkäse, roomkaas en eieren in een mengbeker en maal dit met een staafmixer tot een glad beslag. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout.
- Stap 2: Verhit een eetlepel olie in een hapjespan en roerbak de groente voor enkele minuten.
- Stap 3: Verdeel de groente en eventueel andere toevoegingen over de muffinvormpjes. Giet vervolgens het beslag er overheen. Strooi de Parmezaanse kaas over de muffins. Plaats de muffins voor circa 20 minuten in de oven.