

Eimuffins met champignon, boerenkool en jonge geitenkaas



Met deze vrolijke hartige groentehapjes steel je de show. Lekker in de middag om je middagdip eruit te snacken. Of op de borrelplank!

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

3 eieren
1 bosui in dunne ringen
125 g champignons in plakjes
75 g cherrytomaten in partjes
50 g boerenkool fijngesneden
30 g jonge geitenkaas geraspt
5 g basilicum grof gehakt
1 tl knoflookpoeder
1 tl olijfolie
zwarte peper naar smaak

Recept

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en vet 4 muffinvormpjes in met olijfolie of gebruik papieren muffinvormpjes. 2. Klop de eieren los en voeg de bosui en boerenkool toe. Breng op smaak met zwarte peper en knoflookpoeder. 3. Verhit een pan op middelhoge temperatuur en bak de champignons 4-5 minuten totdat deze vocht beginnen los te laten. 4. Verdeel de champignons, cherrytomaatjes en eimengsel over de muffinvormen. Top af met de geitenkaas. 5. Bak de eimuffins in 15 minuten gaar en goudbruin en garneer met basilicum!

Voedingswaarden

calories : 104 calories
fat : 6.91 grams
carbohydate : 1.90 grams
proteïn : 8.02 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/eimuffins-met-champignon-boerenkool-en-jonge-geitenkaas>