

Oe eh jej ju aai?

Een eitje hoort erbij! Een gekookt eitje of een omelet is een bekende én goede optie voor in de lunchtrommel. Maar met het doodgewone eitje kun je ook makkelijk variëren! Deze 'ei muffins' zijn eenvoudig en heerlijk! Hieronder wat inspiratie en suggesties maar wees vooral creatief.

Stap 1 – Kluts 5 eieren in een grote kom en voeg hier wat peper, zout en 150 gram Griekse yoghurt aan toe. Meng goed

Stap 2 – Kies je favoriete groentes, snijd deze lekker fijn en bak even kort in de koekenpan. Denk aan een (rood) uitje, spinazie, boerenkool, doperwtjes, paprika, wortel, tomaten

Stap 3 – Meng 100 – 150 gram geraspte kaas door het eimengsel. Denk aan 30+ kaas, fetakaas of geitenkaas

Stap 4 – Voeg vervolgens ook de groentes toe en meng alles goed door. Extra smaak toevoegen? Denk aan schepje (rode) pesto, paprikakruiden, chilivlokken

Stap 5 – Verdeel het mengsel over papieren cupcake vormpjes in een cupcakes bakblik en zet voor ongeveer 15 a 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. Hou de oven in de gaten, bak ze niet te lang!