1A+1B Vegetarisch

Ei muffins

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de muffinvorm in of gebruik cupcake vormpjes. Verdeel de tomaat, olijven en champignons over de muffinvorm. Klop de eieren luchtig met een scheutje water. Voeg peper en zout toe. Giet vervolgens het eimengsel in de muffinvorm. Doe
2. de vormpjes niet te vol, maar ongeveer voor ¾. Bak de muffins gedurende 20 minuten in de oven.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 8 champignons in schijfjes
- [ ] 1 tomaat in blokjes
- [ ] 8 groene olijven, fijngehakt
- [ ] Scheutje water
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**200 kcal**
Koolhydraten	**2 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**14 g**