

# Ei muffins



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

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 de vormpjes niet te vol, maar ongeveer voor  $\frac{3}{4}$ . Bak de muffins gedurende 20 minuten in de oven.

*Tip:  
passen niet alle groentes  
in de muffinvorm?  
Serveer ze dan in een  
kommetje apart bij  
de muffin.*

## Ingrediënten:

- 2 eieren
- 8 champignons in schijfjes
- 1 tomaat in blokjes
- 8 groene olijven, fijngehakt
- Scheutje water
- Peper en zout

KCAL

200

EIWITTEN

14,9 g

KOOL-  
HYDRATEN

2,7 g

VETTEN

13,7 g

FASE 1A + 1B