

HARTIGE MUFFINS MET HAM EN KAAS



25 minuten



3 personen

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 100 g 30+ kaas, geraspt
- 50 g achterham
- 2 lente-uitjes in ringetjes
- 1 el roomboter
- 2 takjes verse tijm, blaadjes geric

Extra:

- Muffinvorm(pjes)



217

Kcal

21,6 g

Eiwitten

1,9 g

Koolhydraten

13,5 g

Vetten

0,4 g

Vezels

FASE 2C

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak de ham in een pan tot deze bruin kleurt en snijd in kleine stukjes. Klop de eieren los in een kom en voeg de kaas, ham, lente-ui en de tijm toe. Vet de muffinvorm goed in en verdeel het mengsel over de

zes vormpjes. Plaats de muffin vorm in het midden van de oven. Bak de muffins ongeveer 15 minuten tot dat ze goudbruin zijn.