PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Ei-Muffins

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Muffinform einfetten oder Cupcake-Förmchen verwenden. Tomate, Oliven und Champignons auf die Muffinform verteilen. Die Eier mit einem Schuss Wasser luftig aufschlagen. Pfeffer und Salz hinzufügen. Dann die Eiermischung in die Muffinform gießen. Die Förmchen nicht zu voll füllen, sondern etwa zu ¾. Die Muffins 20 Minuten im Ofen backen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 8 Champignons in Scheiben
- [ ] 1 Tomate in Würfeln
- [ ] 8 grüne Oliven, fein gehackt
- [ ] Schuss Wasser
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**200 kcal**
Kohlenhydrate	**2 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**14 g**