

INGREDIËNTEN

Voor 4 muffins
3 eieren
2 el melk
60 gr ontbijtspek (ronde plakken)
een halve rode ui
50 gr tomaat
bieslook (15 tot 20 sprietjes)
20 gr geraspte kaas
extra: een muffinvorm

BACON EI MUFFINS

Bevat per twee muffins: Kcal: 225 | Eiwit: 16,5 gr | Koolhydraten: 5 gr | Vet: 15,1 gr | Vezels: 0,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Snipper de ui, snij de tomaat in blokjes en hak de bieslook fijn.
• Doe de eieren, melk en fijngehakte groente in een grote kom en klop het met een garde tot het luchtig is. Het mengsel krijgt dan een schuimlaagje.
• Roer de helft van de geraspte kaas door het eiermengsel.
• Neem de muffinvorm en vet vier 'vakjes' in met een heel klein beetje olijfolie.
• Bekleed elk vakje met ongeveer 15 gram ontbijtspek. Probeer ervoor te zorgen dat het spek een dichte laag vormt zodat er zo min mogelijk ei doorheen kan lopen.
• Verdeel het mengsel over de vier vakjes en strooi de andere helft van de geraspte kaas erover.
• Bak de muffins in 15 tot 20 minuten gaar. Om te testen of de muffin gaar is kun je er even in prikken met een cocktailprikker. Als deze er schoon uit komt is hij gaar.

TIPS EN TRICKS

• Ik raad je aan om dunne plakken ontbijtspek te kopen. Je kunt dan voor elke muffin ongeveer anderhalve plak gebruiken en dat is handig om het vormpje goed te bekleden. Daarnaast smaakt dit (naar mijn mening) ook beter dan wanneer je een hele dikke plak spek om de muffin hebt.