

INGREDIËNTEN

Voor twaalf muffins
225 gr bloem
1 zakje bakpoeder (16 gr)
225 ml melk
1 ei
50 gr roomboter
een halve theelepel zout
een halve rode peper
75 gr geraspte kaas
50 gr hamblokjes of -reepjes
1 kleine (rode) ui
1 paprika

HARTIGE MUFFINS MET HAM, KAAS EN PAPRIKA

Bevat per muffin: Kcal: 140 | Eiwit: 5,7 gr | Koolhydraten: 16,4 gr | Vet: 5,5 gr | Vezels: 0,7 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Snipper de ui (niet al te fijn) en snij de rode peper in hele kleine stukjes.
• Snij de paprika in blokjes en zet een deel van de blokjes apart om bovenop de muffins te doen voordat je ze gaat afbakken.
• Zeef de bloem en het bakpoeder boven een kom en roer ook het zout erdoor.
• Meng in een andere (grote) kom de melk en het ei met elkaar.
• Laat de boter op laag vuur smelten in een pannetje en roer dit door het mengsel van melk en ei heen.
• Roer vervolgens ook de kaas, ham, paprika, ui en rode peper door het natte mengsel.
• Voeg nu het droge mengsel toe en roer alles met een spatel tot een beslag. Doe dit in zo min mogelijk slagen. Zo gauw je geen 'droge' bloem meer ziet stop je met roeren.
• Neem een muffinvorm en vet de bovenkant (dus niet de uitsparingen) in met wat olijfolie. Zo voorkom je dat de muffins aan de vorm vast blijven zitten zodra ze over de rand heen rijzen.
• Doe twaalf muffinpapiertjes in de vorm en verdeel het beslag erover.
• Doe op elke muffin nog een draaitje peper en een paar stukjes paprika.
• Bak de muffins in 20 minuten gaar.
• Haal de muffins na het afbakken direct uit de vorm en laat ze afkoelen op een rooster.

TIPS EN TRICKS

• Hoe langer je muffinbeslag roert, hoe minder luchtig de muffins worden. Ga dus niet als een gek staan mengen om een mooi glad beslag te krijgen. Goed is goed, in dit geval.
• Je kunt zowel oude als jonge kaas gebruiken voor dit recept. Oude kaas geeft wat meer pit, maar kijk vooral wat je nog in huis hebt.
• Ook lekker om toe te voegen (niet allemaal tegelijk): bosui, stukjes olijf, gerookte kip, feta en gehakte kruiden zoals peterselie en basilicum.
• In plaats van een rode peper kun je ook wat chili- of cayennepoeder gebruiken. Een mespuntje zou zo ongeveer voldoende moeten zijn.