



Ægge muffins

med spinat og skinke

16 stk

Ingredienser

10 æg
100 g kogt skinketern
250 hytteost, 1,5%
16 cherrytomater
6 forårsløg
1/2 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Pisk æg og hytteost godt sammen
2. Hak forårsløg fint , skær tomaterne i kvarte
3. Fordel skinketern og grønt i silikone muffinsforme eller bagepapirforme
4. Hæld æggemassen hen over
5. Muffins bages i 12-15 minutter ved 200 grader.

Tag dem med i madpakken eller spis dem til morgenmad... osv.

Tip!

Smager godt både lune og kolde. Tag dem med i madpakken eller spis dem til morgenmad...

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (79 g)
Energi	98 kcal/411,6KJ	77 kcal/323,4KJ
Protein	9,5 g	7,5 g
Kulhydrat	1,5 g	1,5 g
Fedt	6 g	4,5 g