



Omeletmuffins

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 ei
- 2 eiwitten
- 100 g hüttenkäse
- 1 plakje achterham
- handje spinazie
- klein stukje rode paprika
- ½ ui
- Cayennepeper / peper
- tijm

Kcal:	231
Koolhydraten:	3,4 g
Vetten:	10,5 g
Eiwitten:	30,3 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 C

Snijd de spinazie grof. Snij de paprika, uit en ham in kleine reepjes. Klop het ei en de eiwitten los in een kom. Roer hier de gesneden groenten en ham doorheen. Voeg peper, cayennepeper en tijm naar smaak toe. Voeg als laatste de hüttenkäse toe en roer het mengsel goed door.

Verdeel het mengsel over vier (siliconen) muffin-vormpjes. Gebruik geen papieren muffinvormpjes, want die zijn niet stevig genoeg.

Bak de muffins 25 minuten in de oven en laat ze daarna een paar minuutjes afkoelen.