Æggemuffins

SÆSON: Hele året

TIL: ca. 25 stk / 1 klasse

TID: 40 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Fyld

700 g grøntsager f.eks. squash, broccoli og løg.

75 g ost f.eks. parmesan

½ dl friske krydderurter f.eks. purløg, persille eller timian

Æggemasse

14 æg

3 dl mælk

2 tsk bagepulver

Salt og peber

Evt. krydderier fx timian, oregano eller paprika

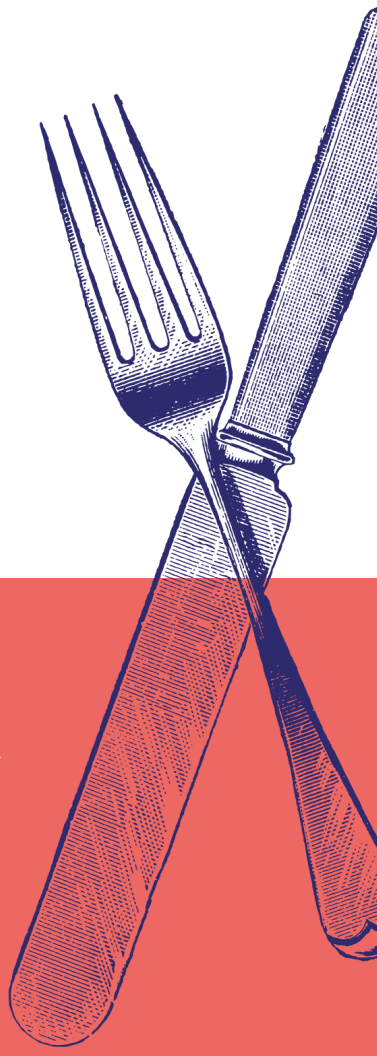
SÅDAN GØR DU:

Fyld

1. Finhak grøntsager og friske krydderurter.
2. Riv osten fint.
3. Fordel grønsager, krydderurter og ost i muffinsforme. Fyld dem ca. ¾ op.

Æggemasse

1. Pisk æg, mælk, bagepulver, salt og peber sammen i en skål.
2. Fyld æggemassen i muffinsformene.
3. Stil muffinsformene på 1-2 bageplader med bagepapir på.
4. Bag æggemuffins ved 200 grader i ca. 15 min. Muffins skal føles faste, så er ægget bagt.



TIPS OG TRICKS

- Æggemuffins kan laves med mange forskellige slags fyld. Prøv at brug de rester du har i køleskabet.
- Du kan også krydre dine æggemuffins med bacon eller chorizopølse.
- Æggemuffins kan pyntes med f.eks. friske spiselige blomster eller hakket krydderurter f.eks. purløg.
- Æggemuffins er gode at have med i madpakken.