



Stap 2

Hartige muffins

STAP 2

1 persoon

Dit recept bevat

4/5 portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie zuivel

Ingrediënten

2 eieren | 30 gr. 30+ kaas, geraspt | 100 gr. champignons
| 180 gr. spinazie, vers | 2 el water | scheutje olijfolie | peper
| eventueel The 1:1 Diet Groentebouillon | cupcake vorm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden. Vet de cupcakevorm in met de olijfolie.

Breek de eieren in een ruime kom en voeg het water toe. Klop de eieren en de kaas met de garde ongeveer een minuut.

Bak de champignons, spinazie en peper kort aan tot de spinazie is gesloten.

Vul de cupcakevorm met het spinaziemengsel en verdeel het eimengsel eroverheen. Zet dit ongeveer 30 minuten in de oven.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™