



OMELETMUFFINS MET SPINAZIE EN GEITENKAAS

12 STUKS 45 MIN ONTBIJT

INGREDIËNTEN

- 225 gram tarwebloem
- 175 gram zachte geitenkaas
- 250 ml halfvolle melk
- 2 eieren, losgeklopt
- 250 gram uitgelekte diepvries spinazie (zonder toevoegingen)
- 50 gram vloeibare bakmargarine
- halve eetlepel bakpoeder
- handje bieslook, fijngehakt
- peper (en zout)

STAP 1

Verwarm de oven voor op 170 °C.

STAP 2

Zeef de bloem en het bakpoeder en voeg beetje bij beetje de melk toe. Klop het beslag luchtig en glad met een garde.

STAP 3

Voeg vervolgens de bakmargarine en de losgeklopte eieren toe en meng het geheel goed door elkaar.

STAP 4

Voeg de uitgelekte spinazie en bieslook toe. Meng het geheel goed door elkaar. Let er op dat je de spinazie goed laat uitlekken, zodat het niet te waterig is.



STAP 5

Brokkel de geitenkaas in stukjes en voeg dat bij het beslag. Laat een gedeelte van de geitenkaas aan de kant voor de garnering.

STAP 6

Meng het geheel opnieuw goed door elkaar. Vul de vormpjes met ongeveer 2/3de met het beslag. Strooi wat overgebleven geitenkaas over de muffins en bak ze ongeveer 30 minuten op 170 °C.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	488 kcal
Vetten	25 gram
Koolhydraten	45 gram
Koolhydratenporties	3,5
Eiwitten	20 gram