

Æggemuffins

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers. (ca. 12 stk.) **TID:** 40 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Fyld

300 g grøntsager f.eks. squash, blomkål eller løg
50 g ost f.eks. cheddarost eller parmesan
Krydderier eller friske krydderurter f.eks. mynte eller oregano

Æggemasse

6 æg
1 dl mælk
¼ tsk. bagepulver
Salt og peber

SÅDAN GØR DU:

Fyld

1. Skyl grøntsagerne og skær dem i små tern.
2. Riv osten fint.
3. Hvis du bruger friske krydderurter, skal de skylles og hakkes fint.
4. Fordel grøntsager, ost og krydderier/friske krydderurter i muffinsforme. De skal fyldes ca. $\frac{2}{3}$ op.

Æggemasse

1. Pisk æg, mælk, bagepulver, salt og peber sammen i en skål.
2. Fyld æggemassen over grøntsagerne i muffinsformene. De skal fyldes næsten helt op.

Bagning

1. Stil æggemuffinsene på en bageplade med bagepapir.
2. Bag æggemuffinsene i ovnen ved 200° i ca. 15 min.

TIPS OG TRICKS

- Æggemuffinsene er færdige når de føles faste—for så er æggene bagt.
- Du kan også tilsætte bacon eller chorizopølse til dine æggemuffins.
- Du kan også svitse dine grøntsager, inden de kommer i muffinsformene.
- Du kan pynte dine æggemuffins med f.eks. friske spiselige blomster eller hakket purløg.

