2C Meat

Hartige muffins met ham en kaas

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 3 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Bak de ham in een pan tot deze bruin kleurt en snijd in kleine stukjes. Klop de eieren los in een kom en voeg de kaas, ham, lente-ui en de tijm toe. Vet de muffinvorm goed in en verdeel het mengsel over de zes vormpjes. Plaats de muffin vorm in het midden van de oven. Bak de muffins ongeveer 15 minuten tot dat ze goudbruin zijn.

Ingrediënten

- [ ] 4 eieren
- [ ] 100 g 30+ kaas, geraspt
- [ ] 50 g achterham
- [ ] 2 lente-uitjes in ringetjes
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] 2 takjes verse tijm, blaadjes gerist

Voedingswaarden per persoon

Energie	**217 kcal**
Koolhydraten	**1 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**21 g**