

OMELETTMUFFINS (Matjungelen.no)

HVORFOR IKKE LAGE OMELETTEN I MUFFINSFORMER? ENKELT OG GODT TIL FRIKOST OG LUNSJ!

DU TRENGER FOR 10-12 MUFFINS:

- 5 stk egg
- 5 ss lettmelk eller H-melk
- 1 dl revet ost
- 1 dl kokt skinke i biter
- 10 stk rød cherrytomater, delt i to
- 1 dl rød/gul paprika, i terninger

SLIK GJØR DU:

1. Rens og skyll spinaten godt. Legg bladene over på kjøkkenpapir og la de renne godt av seg. Hakk spinatbladene grovt.
2. Egg og melk piskes lett.
3. Tilsett revet ost, skinkebiter, halve cherrytomater og spinat.
4. Smak til med salt og pepper, og gjerne noen finhakkede urter.
5. Hell røren i muffinsformer og stek dem på 180 grader i ca. 15 minutter.

Tips: Omelettmuffinsen kan også lages uten kjøtt, for en vegetarisk variant. Varier gjerne med ulike grønnsaker (rester fra gårsdagens middag), f.eks kokte poteter, squash, brokkoli, gulrot, paprika eller pastinakk.

Allergener: Melk, egg (velg laktosefri lettmelk)

Muffinsene smaker også veldig godt uten ost. Bruk eventuelt melkefrie ostealternativer.

