



Mini-fritta's

Informatie

12 stuks

10 minuten (+15-20 min. oventijd)

Hapje, maar ook leuk bij het ontbijt of de lunch

Ingrediënten

- 7 eieren
- Zout en peper
- Vulling naar keuze:
 - Hamblokjes/reepjes
 - Baconblokjes/reepjes
 - Kaas30+, geitenkaas
 - Groente: prei, gebakken champignons, paprika, (bos)ui, doperwten, tomaatjes enz.

Benodigheden

Muffinvorm voor 12 stuks

Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Klop de eieren met een beetje zout en peper.
3. Vet de muffinvorm in.
4. Doe er je favoriete vulling in en hierna vul je de holten met het eimengsel.
5. Bak 15-20 minuten in de oven op 180°C.
6. Laat ze iets afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

Voedingswaarde per persoon

Energie: afhankelijk van de vulling bevatten ze 40 tot 60 kcal per stuk

Eiwit: 3,7 gram

Koolhydraten: 0.1 gram

Vet: 2,6 gram

Waarvan verzadigd vet: 0,89

Vezels: 0 gram

