



Velegnet til frysning

Ingredienser

4 æg
1/4 dl rapsolie
4 spsk. grahamsmel
1 lille tsk. salt

Fyld:

2 dl små brocolibuketter, finthakket
2 dl skinketern
2 dl revet ost

Variationer

Brug hakkede blomkålsbuketter, fintrevet squash (drænet for væde) eller fintrevet gulerod i stedet for broccoli.

Brug kyllingetern i stedet for skinketern.

Brug fuldkornsmel i stedet for grahamsmel.

Beskrivelse

Skær broccoli i små buketter og hak dem fint.

Pisk æg og olie sammen. Tilsæt grahamsmel og salt. Vend broccoli, skinke og ost i.

Fordel æggemassen i siliconeforme. Bag muffinsene i ovnen ved 200 grader i ca. 18 minutter til de er gyldne. Lad dem afkøle helt inden de tages ud af formen.

Opbevares i køleskab i op til 3 dage eller fryses.