Eimuffins, lekker koolhydraat arm

Eimuffins, lekkere hapje voor de grote trek tussendoor of bijvoorbeeld als lunch voor onderweg. Volledig koolhydraatarm en past dus perfect in een keto / koolhydraatarm dieet.

Ik heb het gecombineerd met wat spek en paprika, maar uiteraard kun je helemaal zelf beslissen welke groenten of proteine je gebruikt.

Voor 6 muffins

Bereidingstijd 10 minuten + 15 minuten in de oven

Ingrediënten

- 4 eieren
- 50 gram spekblokjes (of bijvoorbeeld plakjes spek die je in kleine stukjes snijdt)
- 1/2 rode paprika
- 1/4 ui
- 1/4 bol mozzarella
- 1 theelepel Provençaalse kruiden of een mix van andere lekkere mediterrane kruiden
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding eimuffins

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij de paprika en ui in kleine blokjes.

3. Bak de spekblokjes kort aan en voeg de paprikablokjes toe.
4. Bak dit voor ongeveer 4 minuten, leg een stukje keukenrol op een bord en laat het spek/paprika/uimengsel hierop afkoelen.
5. Klop de eieren in een grote kom en voeg de Provençaalse kruiden toe.
6. Roer alles goed door.
7. Smeer de muffinvorm in met de olijfolie (bodem en zijkanten).
8. Verdeel het paprika/ui/spek mengsel over de 6 vormen schenk deze vervolgens vol met het eimengsel.
9. Snij de mozzarella in kleine blokjes en verdeel dit over de 6 vormen.
10. Zet de muffinvorm in de oven en check met een sateprikker na 15 minuten of de ei is gestold.
11. (zo niet, dan nog ff langer in de oven).
12. Haal de muffinvorm uit de oven, keer deze om op een brood/snijplank en laat de eimuffins afkoelen.

Kun je niet genoeg krijgen van dergelijke hartige muffins, dan heb ik nog dit andere heerlijke recept voor je.