

Ontbijtmuffins met eieren en groenten

totale tijd **40 min.** 15 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.945 kJ / 465 kcal

Vetten: **27,9 g** Eiwitten: **26,5 g**

Koolhydraten: **49 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

4	eieren
1 el	dikke Griekse yoghurt
2 el	speltbloem
0,25 tl	bakpoeder
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	gehakte bieslook
100 g	courgette
100 g	paprika
Om te serveren:	
1 tl	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
4 sneetjes	volkorenbrood
50 g	rucola
2 el	<u>Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi</u>
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Stap 2

Klop de eieren los met yoghurt, bloem, bakpoeder en Kikkoman natuurlijk gebrouwen sojasaus. Voeg de bieslook en de in blokjes gesneden groenten toe en meng alles goed. Vet de muffinvormpjes in met Kikkoman geroosterde sesamolie en giet het beslag erin. Bak ongeveer 25 minuten in de oven.

Stap 3

Serveer ze warm met brood en rucola. Besprenkel naar smaak met Kikkoman sojasaus en Kikkoman kimchisaus.