



Ei Courgette Zalm muffin

Ingrediënten:

Per persoon:

1 ei

Beetje courgette in blokjes
stukje gerookte zalm

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 175 graden.

Pak een muffinvorm of ramekin en leg de courgette en vervolgens de zalm in het kommetje. Vervolgens breek je het ei hier boven. Besprenkel met wat peper. Na tien minuten in de oven is je eitje klaar.

Voor meerdere personen gebruik je meerdere ramekins of meerdere kommetjes van de muffin vorm.

Dit is een handig recept om te maken voor je ontbijt of om mee te nemen ergens heen.(bv naar school of je werk) Je kunt ze ook van tevoren maken en per portie invriezen, maar warm zijn ze het lekkerst

