

Opskrift på grønsagsmuffins – 16 stk (ca. til 4 personer):

Opskrift til 16 muffins:

1 løg

400 g blandede grønsager

300 g kyllingestrimler

8 æg

Salt og peber

Hak løget og sørg for at alle grønsagerne har cirka samme størrelse - ikke for store.

Bland æg og kylling og salt og peber sammen med de andre ting og find silikoneforme frem og bag dem 20-25 min. i ovnen på 200 grader.

Du kan vælge en anden gang at erstatte kylling med skinke eller laks – og hvis du synes kan du også lægge et lille stykke ost øverst.

PS i henhold til Sense-kost så udgør 3-4 muffins et måltid (uden osten på toppen) og H1, H2 og H3 er brugt.

Velbekomme fra Pigen på Stigen.