

Lorlu Yumurta Muffin

Toplam 30 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 20 dk

6 kişilik

Kolay

~156 kcal

Açılış 6/10

Lorlu yumurta muffin, fibrin pişen porsiyonluk kalıplar için yüksek proteinli kahvaltılar için uygundur.

Malzemeler

- 6 adet Yumurta
- 150 gr Lor peyniri
- 1 avuç Ispanak
- 0.3 demet Maydanoz

Yapılış

- Akşam için tava, kase ve ölçüleri hazırlayın, pişirme başlayınca itim bozulmasını.
- Yumurta ve lorun çırpmasını.
- Ispanak ve maydanozu karıştırmak için.
- Karışımın kalıplara paylaştırılması için 190°C fırında 18 dakika pişirin.
- Kıvamı tuturunca servis edin, fazla bekletmek peynirli dokuyu sertleştirir.

PÜF NOKTASI

Karışımın kalıpta iki seviyede bırakılmaması için.

SERVIS ÖNERİSİ

Geniş kahvaltılık tabağında kenarda zeytin ve peynir eşliğinde sunun.

Alerjenler

Süt

Yumurta