



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep mini frittata

VOORGERECHT

🕒 5 + 15 minuten

20 stuks

DIT HEB JE NODIG:

- 🥚 12 eieren
- 🥬 4 rode punt paprika's
- 🥒 2 courgettes
- 🌿 verse tijm
- 🌿 4 tl Italiaanse kruiden
- 🧂 peper & zout
- 🧀 300 g geraspte kaas
- 🧈 boter

MATERIAAL: cupcake bakvorm

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C hete lucht.
2. Klop de eieren los. Snijd de paprika en courgette in kleine blokjes.
3. Schep deze door de eieren samen met de Italiaanse kruiden, verse tijm, peper, zout en $\frac{2}{3}$ van de kaas.
4. Vervolgens vet je een cupcake bakvorm in met wat boter, olie of bakspray.
5. Verdeel het mengsel over de vormpjes, top ze af met de overgebleven kaas.
6. Bak voor 15 minuten in de oven.

TIP: Je kunt ze daarna bewaren in de koelkast, of vries ze in.

Bron: leukerecepten.nl

