

Wat stop je erin?

- 30 g [amandelen](#), gemalen
- 15 g [zonnebloempitten](#), gemalen
- 10 g [kokosmeel](#)
- 10 g [chiazaad](#)
- 1 flinke tl [wijnsteenbakpoeder](#)
- Zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- 1 bol mozzarella (125 g), in stukjes
- 2 bio-eieren
- 30 g pittige kaas (bv manchego), zelf geraspt
- 1 kleine (rode) ui, gesnipperd



Hoe maak je het klaar?

- Meng de droge ingrediënten door elkaar.
- Mix met de staafmixer de mozzarella en eieren door elkaar.
- Voeg dit mengsel toe aan de droge ingrediënten en roer het door tot een beslag.
- Roer de kaas en ui erdoorheen.
- Verdeel dit beslag over 4 muffinvormen. Let op: doe de vormen niet te vol, anders stromen ze over als ze in de oven staan. Gebruik dus wat grotere vormen, of meerdere kleine.
- Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 25-30 minuten. (zie tips)
- Laat ze afkoelen op een rooster.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding
- nihil portie Gezonde Groenten
- ½ portie Reinigende Vezels



Tip

- Airfryer: 140 graden, 20 minuten
- Zoete variatie: neem i.p.v. kaas en ui een handje [ongezoete cranberries](#), 20 g [erythritol](#) en ½ tl [vanillepoeder](#). Of voeg 20 g [erythritol](#), wat gebroken [walnoten](#) en [Ceylon kaneel](#) toe.
- Hartige variatie: gebruik blokjes feta en Italiaanse kruiden.