



MUFFINS DU MATIN

PETITE DÉJEUNER

175

🕒 35 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴🍴🍴

INGRÉDIENT

- 8 œufs
- 60 ml de lait
- 80 g d'épinards frais haché
- 100 g de tomates cerises, coupés en quartiers
- 30 g d'échalote coupée en dés
- Tranches d'avocat
- 20 g de persil haché
- Fromage frais ou fromage feta déchiqueté



PRÉPARATION



- 1 Chauffer** le four à 180°C. Graisser un moule à muffins avec de l'huile d'olive.
- 2 Dans** un grand bol, mélanger les œufs et le lait avec un fouet. Ajouter les épinards, le persil, les tomates et les échalotes.
- 3 Diviser** le mélange de manière uniforme entre les moules à muffins et cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que l'œuf soit complètement cuit. Retirer les muffins du four et laisser-les refroidir pendant 5 minutes, puis utiliser un couteau pour détacher et retirer les muffins du moule.
- 4 Garnir** chaque muffin d'avocat tranché, de tomates cerises, de fromage, puis servir.





MUFFIN PER LA COLAZIONE

COLAZIONE

175

🕒 35 minuti - PORZIONI 🍴🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTI

- 8 uova
- 60 ml di latte
- 80 g di spinaci freschi tritati
- 100 g di pomodorini, tagliati in quarti
- 30 g di scalogno tagliato a dadini
- Fette di avocado
- 20 g di prezzemolo tritato
- Formaggio fresco o formaggio feta grattugiato



PREPARAZIONE



- 1 Riscaldare** il forno a 180°C. Ungere una teglia per muffin con olio d'oliva.
- 2 In** una ciotola capiente, sbattere insieme le uova e il latte. Aggiungere spinaci, prezzemolo, pomodori e scalogno.
- 3 Dividere** uniformemente il composto tra gli stampini per muffin e cuocere per 20-25 minuti o fino a quando l'uovo è completamente cotto. Togliere i muffin dal forno e lasciarli raffreddare per 5 minuti, quindi utilizzare un coltello per allentare e rimuovere i muffin dalla padella.
- 4 Completare** ogni muffin con avocado a fette, pomodorini, formaggio, quindi servire.





BREAKFAST MUFFINS

BREAKFAST

175

⌚ 35 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTS

- 8 eggs
- 60 ml of milk
- 80 g chopped fresh spinach
- 100 g cherry tomatoes, quartered
- 30 g diced shallot
- Avocado slices
- 20 g chopped parsley
- Fresh cheese or shredded feta cheese



PREPARATION



- 1 Heat** the oven to 180°C. Grease a muffin tin with olive oil.
- 2 In** a large bowl, whisk together the eggs and milk. Add spinach, parsley, tomatoes and shallots.
- 3 Divide** the mixture evenly between the muffin tins and bake for 20 to 25 minutes or until the egg is fully cooked. Remove the muffins from the oven and let them cool for 5 minutes, then use a knife to loosen and remove the muffins from the pan.
- 4 Top** each muffin with sliced avocado, cherry tomatoes, cheese, then serve.

