



Gezonde hartige muffins met asperge kaas maken



Ingrediënten

- 180 gram Henri Willig Asperge kaas
- 264 gr Zelfrijzend bakmeel
- 3 kleine eieren
- 240 ml melk
- 60 ml plantaardige olie
- Fijngehakte verse peterselie, naar behoefte
- Peper en zout om op smaak te brengen
- Optioneel: Fijngesneden ham reepjes
- Optioneel: Verse groene aspergetips

Bereidingswijze hartige muffins met asperge kaas

Breng de frisse smaken van het voorjaar naar je bord met deze heerlijke hartige muffins. Ideaal voor brunch, lunch, of op elk moment dat je zin hebt in iets lekkers. Deze muffins zijn een feest voor de smaakpapillen en een lust voor het oog. Met verse asperges, peterselie, kaas, en een optioneel vleugje ham, zijn deze muffins een perfecte mix van gezond en smakelijk. Ze zijn snel en eenvoudig te maken, dus waar wacht je nog op? Verwarm de oven voor, meng de ingrediënten, en geniet binnen no-time van deze heerlijke traktatie.

Bereidingswijze

- 1: Verwarm de oven voor op 180 °C boven-onderwarmte of 165 °C hete lucht.
- 2: Vul een muffin bakvorm met bakpapiertjes of spray deze in met bakspray en laat dit even drogen.
- 3: Meng de natte ingredienten met elkaar.
- 4: Klop de eieren los met de melk en roer hier daarna de olie doorheen.
- 5: Voeg daarna zelfrijzend bakmeel toe met de garde tot klontjes zijn verdwenen.
- 6: Roer met een lepel de peterselie, de kaas en optionele ham* en asperges toe. Bewaar eventueel nog wat als topping voor de muffin.
- 7: Schep het muffin beslag in de muffin vormpjes en top dit af met de overgebleven kaas/ham/asperge.
- 8: Bak de aspergemuffins gaar in 25-30 minuten. (Check of de muffins gaar zijn met een prikker)
- 9: Laat daarna 5 minuten koelen in de vorm en schep daarna er uit om af te koelen op een rooster. Serveer lauwwarm.

Klaar om hartige muffins met asperge kaas te maken?

Laat je verrassen door de smaakexplosie van deze hartige muffins. Of je nu de ham toevoegt of ze liever vegetarisch houdt, ze zijn altijd een succes. Serveer ze lauwwarm en deel dit ultieme voorjaarshapje met vrienden en familie. Eet smakelijk!