

# BLOEMKOOLMUFFINS - (V)

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 bloemkool

5 eiwitten

1 potje cottage cheese

lookpoeder

oregano

peper

zout

## BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 220°C
- Was de bloemkool en laat deze goed uitdrogen
- Snij de bovenste laag van de bloemkool en maak deze nog wat fijner in de mixer
- Laat de cottage cheese uitlekken en mix deze samen met de 5 eiwitten en de kruiden
- Meng het liquide mengsel bij de bloemkool en verdeel het in (12) muffinvormpjes
- Vul de vormpjes niet te vol aangezien deze nog wat rijzen tijdens het bakken
- Druk het mengsel goed aan zodat de lucht eruit is
- Zet het ongeveer 25 minuten in de oven tot ze goudgeel gebakken zijn

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Dit gerecht bevat 300 kcal voor 12 muffins (25 kcal per muffin).

Recept opgemaakt door Infraligne Beveren

**SMAKELIJK!**