

Äggmuffins med grönsaker till frukost

Total tid **40 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.945 kJ / 465 kcal

Fett: **27,9 g** Protein: **26,5 g**
Kolhydrater: **49 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

4 ägg
1 msk tjock grekisk yoghurt
2 msk dinkelmjöl
0,25 tsk bakpulver
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 msk hackad gräslök
100 g Zucchini
100 g paprika
Till servering:
1 tsk Kikkoman rostad sesamolja
4 skiva fullkornsbröd
50 g rucola
2 msk Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Värm ugnen till 180 grader.

Steg 2

Vispa ägg med yoghurt, mjöl, bakpulver och Kikkoman Naturligt bryggd sojasås. Tillsätt gräslöken och de tärnade grönsakerna. Blanda väl. Häll smeten i muffinsformar smorda med Kikkoman toasted sesame oil och grädda i cirka 25 minuter.

Steg 3

Servera med varmt bröd, rucola och toppa med Kikkoman soja and Kikkoman kimchi sauce.