

**Frokost: Egge-muffins (ca 12 stk)**



Slik gjør du:

-150 gr bacon

-½ purreløk i strimler

-2 små tomater

-frisk oregano

-4 egg

-2 dl matfløte (evt melk for magrere muffins)

-50 gr revet ost

Fremgangsmåte:

-Av denne porsjonen blir det ca. 12 muffins. Sett stekeovnen på 200 °C.

-Stek bacon i eget fett. Tilsett purrestrimler og la surre videre ca. 1 minutt. Legg i tomater og la de steke med. Smak til med salt og nykvernet pepper.

-Rør sammen egg, hakket oregano, fløte og ost.-Fordel bacon, purre og tomat-røren i store smurte muffinsformer gjerne muffinsbrett (som er smurt). Bruker du papirformer, bør de være litt tykke.

-Hell blandingen i formene. Stek i ca. 15 minutter til omelettene har stivnet.

-Server med en god salat og nybakt brød. Omelettene kan også serveres kalde.