



## **BLOEMKOOLMUFFINS MET KAAS:**

### **ZOWEL WARM ALS KOUD EEN DELICATESSE**

Je weet het inmiddels: hoe meer groente, hoe beter. Dit recept helpt je spelenderwijs je dagelijkse consumptie van groente te vergroten met behulp van de oer Hollandse bloemkool.

Bloemkool kan worden gebruikt als basis voor quiche achtige gerechten zoals muffins en ter vervanging van rijst. Bloemkoolrijst is de afgelopen tijd erg populair geworden, het past namelijk goed in een koolhydraatbeperkt dieet en het is een makkelijke manier om groente te verwerken. Je kunt bloemkoolrijst zelf maken, maar je kunt het ook kant en klaar kopen in de supermarkt. Het is te vinden in de koeling bij de salades of in de diepvries bij de groentes.

In onderstaand recept verwerk je bloemkoolrijst als basis voor lekkere, gezonde, koolhydraatbeperkte vegetarische muffins. Zowel warm als koud een delicatessen!

### **Ingrediënten voor ca. 10 muffins, als lunchgerecht voor 2-3 personen**

- 500 gr bloemkoolrijst, kort voorgekookt.
- 2 middelgrote rode of gewone uien, fijn gesneden, of 1 prei in ringen gesneden
- 100 ml volle Griekse of geitenyoghurt
- 100 gr verkrumelde geitenkaas of fetakaas,
- 50 gr geraspte kaas
- 3 eieren
- 50 gr speltmeel of ander (volkoren) meel
- 1/2 theelepel bakpoeder
- snufje zout en zwarte peper naar smaak
- snufje nootmuskaat



- om te garneren en serveren: crème fraîche, zure room of Griekse yoghurt
- olie om de ui of prei te bakken

### **Bereiding:**

1. Verwarm de oven voor op 180 °C of gasstand 4. Vet de muffinvormpjes in met een beetje olie.
2. Verhit in een grote koekenpan op middelhoog vuur de olie en fruit de ui of de prei glazig tot lichtbruin, 2 tot 3 minuten. Laat afkoelen.
3. Klop in een grote kom de eieren. Voeg de kazen toe en meng met elkaar.
4. Voeg de rest van de ingrediënten toe aan het kaas-eimengsel. Voeg de gebakken ui of prei toe, mits afgekoeld.
5. Verdeel het mengsel over de muffinbakjes tot 3/4 vol.
6. Zet de muffinbakvorm voor circa 30 minuten in de oven.

Met een frisse salade heerlijk als luxe lunch. Afgekoeld ook prima te gebruiken als gezond tussendoortje. Eet smakelijk!