

Ingrediënten

6 porties: 125 ml slagroom 3
eieren 60 gr proteïne poeder 50
gr reepjes bacon knapperig
gebakken 1 mespunt zout 3/4
theelepel zwarte peper 50 gr
parm. kaas

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Internationaal
Soort_gerecht: Ontbijt
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Kaas-bacon muffin's en zoete versie

LEKKER BIJ HET ATKINS DIEET.

Bereidingswijze

Mix ei, slagroom, poeder, zout, peper, bacon en kaas. Bak in muffin blik. 175 C 25 min. laat in oven afkoelen met deur op kier, heerlijk!!
Laat voor zoete exempl. de kaas en bacon en zout eruit, voeg 1 tsp vanille en voor 2 eetl suiker zoetstof toe.