



Hoofdgerechten

## **Muffin kaas-ham en groentjes 'uit het vuistje'**

**Voor 4 personen.**

### **Ingrediënten**

#### **Muffins kaas- ham**

100 gram hamblokjes (SPAR)  
100 gram kaas (blokjes, SPAR)  
70 gram ongezouten boter  
2 theelepels bakpoeder  
125 milliliter melk  
250 gram bloem  
2 eieren  
1 theelepel cayennepeper  
peper  
zout

#### **Groentjes 'uit het vuistje'**

10 tomaten (honingtomaat)  
1 wortel (kleine)  
1/2 komkommer  
4 radijsjes

### **Bereidingswijze**

#### **Muffin kaas-ham**

Warm de oven voor op 185 °C. Vet de muffinvormpjes in en bestuif met bloem.

Doe de eieren, melk en boter in een grote mengkom en mix glad.

Doe er de bloem en het bakpoeder bij en mix terug.

Voeg er als laatste de kaas- en hamblokjes aan toe. Kruid met peper, zout en cayennepeper.

Meng alles goed onder elkaar en verdeel het mengsel over de vormpjes.

Bak de muffins ongeveer 15 minuten in de oven.

Laat afkoelen en schik er twee of drie in de lunchbox.

### **Groentjes 'uit het vuistje'**

Was de groenten.

Snijd de wortel en komkommer in kleine staafjes.

Leg de wortel- en komkommerstaafjes in de lunchbox, samen met enkele radijsjes en honingtomaatjes.

### **Keukenbenodigdheden**

Muffinvormpjes

Mixer

