



K-ei-lekker!

Alle feitjes over eieren

Het meest veelzijdige en voedzaamste ingrediënt dat iedereen in huis heeft, zijn ongetwijfeld eieren.

Frittata of croque-madame uit de oven: in deze blog bombarderen we het ei tot hoofdrolspeler!

F-ei-tjes over eieren!

- Eieren zijn niet alleen een bron van proteïnen, ze bevatten ook een portie vitamine D, goed voor je botten, en antioxidanten, goed voor je ogen. **Lekker, gezond én budgetvriendelijk!**
- Eieren zijn rijk aan cholesterol maar arm aan verzadigd vet. De hoeveelheid verzadigd vet in je voeding heeft een groter effect op het bloedcholesterolgehalte dan het cholesterol in voedingswaren. **Eet dus gerust een eitje!**
- Wist je dat **vrije uitloop eieren** van kippen komen die zowel binnen als buiten vrij rondlopen? Scharreleieren daarentegen zijn van kippen die enkel binnen vrij 'scharrelen' op een grond van strooisel.



Heerlijke recepten met eieren!



Hoofdgerechten

[Croque-madame uit de oven](#)



Hoofdgerechten

[Frittata met gerookte zalm en erwtjes](#)



Hoofdgerechten

[Spaghetti carbonara met spruitjes en spe...](#)

Vraag je je soms ook af hoelang je favoriete eitje moet koken? We helpen je op weg!

2 minuten - licht gekookt eitje

4 minuten - zachtgekookt eitje met loperige dooier

6 minuten - zachtgekookt eitje

8 minuten - kleverige harde dooier

10 minuten - hét perfect hardgekookt eitje

15 minuten - als 't nét ietsje meer mag zijn