

Muffins aux Courgettes

Préparation : xx min. Cuisson : xx min. Portion : xx

Ingrédients :

6 œufs

1 courgette, râpée

$\frac{3}{4}$ de tasse de farine

$\frac{1}{4}$ tasse de fromage faible en gras.

1 tomate

3 gros champignons

100 gr. de jambon frais ou de poulet cuit effiloché

Préparation :

Préchauffer le four à 350°F.

Battre les œufs dans un grand bol.

Couper les champignons et les tomates en petits morceaux.

Ajouter la viande, les légumes et le fromage aux œufs et mélanger.

Ajouter la farine et mélanger.

Verser dans des moules à muffins en silicone, ou mettre des papier pour des moules rigides. Ne pas graisser les moules.

Cuire jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Laisser refroidir avant de servir.

Se conserve au congélateur.

Zucchini muffins

Preparation: xx min. Cook time: xx min. Serving: xx

Ingredients:

6 eggs
1 zucchini, grated
 $\frac{3}{4}$ cup of self-raising flour
 $\frac{1}{4}$ cup of low fat tasty cheese
1 tomato
3 large mushrooms
100 gr. of fresh ham or cooked shredded chicken

Preparation:

Preheat the oven at 350°F.
Beat the eggs in a large bowl.
Dice the tomato and mushrooms into small pieces.
Add the meat, the vegetables and the cheese to the eggs and mix well.
Stir in the flour.
Pour into silicon muffins molds, or put some papers in your rigid molds. Don't grease the molds.
Cook until the mix is firm.
Let them cool down before serving.
Can be kept frozen.