

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
2 eieren
15 gr geitenkaas
een paar cherrytomaten
takje tijm (gedroogd kan ook)

EIEREN MET GEITENKAAS UIT DE OVEN

Bevat per portie: Kcal: 186 | Eiwit: 13,8 gr | Koolhydraten: 2,8 gr | Vet: 12,6 gr | Vezels: 0,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Neem een klein ovenschaaltje of -pannetje en vet deze in met olijfolie.
• Breek twee eieren boven het schaaltje.
• Snij de cherrytomaten in halfjes of kwarten en leg ze in het ei.
• Verkruimel de geitenkaas over het ei.
• Bestrooi met tijmblaadjes en peper en zout naar smaak.
• Bak het gerecht in ongeveer 15 minuten gaar. Zodra al het eiwit gestold is, is je eitje klaar.

TIPS EN TRICKS

• Als je geen geitenkaas lust kun je ook gewone kaas of bijvoorbeeld Parmezaanse kaas gebruiken. Dit zou ik dan wel raspen in plaats van verkruimelen.
• Nog een beetje extra pit in je ontbijt? Dat kun je bereiken door wat rode peper over dit gerecht te raspen. Door een rode peper in te vriezen kun je er heel gemakkelijk een stukje afraspen en 'm zo weer terugleggen voor een volgende keer. Geraspte peper ziet er leuk uit en is ook een hele makkelijke manier om een beschaafd 'snufje' peper toe te voegen in plaats van grotere stukken.