

Muffins déjeuner aux œufs et quinoa



Découvrez notre délicieuse fusion de muffins déjeuner aux œufs et quinoa. Ces petits délices protéinés et nutritifs vous offriront un réveil gourmand et énergétique. Parfaits pour bien commencer la journée !

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 12 muffins

Nutrition Facts (per serving)

Calories 100

Lipides 5

Glucides 5

Fibres 1

Protéines 7

Sodium 100

Ingrédients

- 6 gros œufs, battus
- 250 ml (1 tasse) de quinoa cuit
- 125 ml (½ tasse) d'oignon, haché
- 125 ml (½ tasse) de poivrons rouges, hachés
- 250 ml (1 tasse) d'épinards hachés
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar fort léger ou suisse râpé

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F. Huiler les moules à muffins.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients (sauf l'huile).
3. Verser le mélange dans les moules au $\frac{3}{4}$ et enfourner environ 22 à 25 minutes. Vérifier la cuisson en insérant un cure-dent au milieu du muffin, il devrait en ressortir propre.
4. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler. Bon appétit!



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke