

Zalm muffins



2 mensen

10 min voorbereiding

5 à 20 min koken

De ingrediënten

1 blik van 60g la belle-iloise Pacifische roze Zalm met dragoncrème
30g bloem
1/2 ei
1/2 eetlepel slagroom
35 g courgette
1/4 zakje bakpoeder
25 g kwark
Zout
Peper

De fasen

- 1- Snijd de courgette in blokjes van 2 x 2 mm
- 2- Meng alle ingrediënten in een kom
- 3- Doe het mengsel in beboterde schaaltes of mini bakjes van vetvrij papier
- 4- Bak op 180°C (gasstand 6/7) gedurende 15 tot 20 minuten in ramekins en 5 tot 10 minuten in blikken
- 5- Serveer warm of heet