

高蛋白早餐 Muffin



早餐 (英文: breakfast) 在過去是兩個英文單詞組成: brea 和 fast, 直接翻譯即「打破禁食」的意思; 以前的歐洲人只吃兩餐, 下午吃個下午茶, 晚餐是正餐, 在晚餐後的十二小時內是禁食的, 所以早餐變的尤為重要了! 介紹完歐洲早餐的由來, 這道美味的早餐絕對能喚醒沉睡一夜的胃, 營養簡單好操作, 是道讓大人小孩食慾大開、無限驚艷的早餐新選擇!

食材準備 (配方比例僅供參考, 可依實際情況斟酌微調)



蛋白液	菠菜葉	番茄
240g	100g	1 顆
起司絲	鹽	胡椒
少許	少許	少許

菠菜葉洗淨、番茄切丁備用。

將 Muffin 模具刷滿植物油, 加入幾片菠菜葉及番茄丁, 倒入 EZ egg 冷藏蛋白液, 灑上起司絲、鹽及胡椒, 放入 180 度烤箱烤 20 分鐘即可完成上桌囉!

小提醒:

1. 除菠菜葉及番茄外, 也可添加其他如南瓜、蘑菇、彩椒等。
2. EZ egg 冷藏蛋白液亦可使用 EZ egg 冷藏全蛋液。
3. 如無 Muffin 模具, 以布丁模具或小磁碗代替亦可哦!

