



Ingrediënten (12 stuks)

- 2 paprika's (groene en een gele)
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 lente uitjes
- 4 tomaten
- 6 eieren
- 6 eetlepels volkorenmeel
- zout en peper
- nootmuskaat
- 1/2 bosje bieslook

Bereiding

1. Voor de groenten - Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten, was de paprika's en snijd ze in kleine blokjes. Verhit de olie in een pan en fruit er de paprika ca. 4 minuten in. Neem uit de pan en laat afkoelen. Was de lente uitjes en snijd in dunne ringen. Was de tomaten en snijd ze in blokjes. (Zonder de zaadlijsten).
2. Voor het eimengsel - Kluts de eieren in een kom. Meng de paprika, de lente ui, de tomatenblokjes erdoorheen. Zeef het volkorenmeel eroverheen en roer daarna even goed door. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
3. Verwarm de oven voor (elektrisch: 200 graden / hete lucht 180 graden). Vet een muffin bakblik voor 12 stuks in. Verdeel het eiermengsel er overheen. Bak ca. 20 minuten in de oven.
4. Was de bieslook en snijd deze in rolletjes. Neem de omeletjes uit de oven, laat kort afkoelen, neem ze daarna uit de vorm en bestrooi ze met de bieslook.

Bron: Koken & Genieten 2/2019