

Wat stop je erin?





- 50 g broccoli, tot rijst gemalen
- 1 lente-uitje, in ringetjes
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 40 g [boekweitvlokken](#)
- 20 g [zonnebloempitten](#) (15 g plus 5 g voor de garnering)
- 15 g lupinemeel
- 10 g [chiazaad](#)
- 1 el [wijnsteenbakpoeder](#)
- 1 tl zwarte peper en een snufje [Himalayazout](#)
- 2 tl komijnzaad (optioneel)
- 2 eieren
- 1 el [olijfolie](#)
- 50 g feta, verkruid



Hoe maak je het klaar?

- Roer broccoli t/m komijnzaad van de ingrediëntenlijst door elkaar.
- Roer de eieren en de olijfolie erdoorheen.
- Voeg de feta toe en roer door.
- Verdeel het mengsel over 4 (grote) muffinvormen en garneer met wat zonnebloempitten.
- Bak de broodjes in een voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 20-30 minuten.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- nihil portie Gezonde Groenten 
- ¼ portie Veilige Vetten 
- 1 portie Reinigende Vezels 



Tip

- Vervang de zonnebloempitten eens door pompoenpitten.
- Deze broodjes vormen een heerlijke lunch, samen met een kop zelfgemaakte groentesoep.