

## Ei-groentegerecht

### *Ingrediënten:*

- 100 gram courgette
- 80 gram rode paprika
- 75 gram Philadelphia roomkaas
- 60 gram geraspte kaas
- 55 ml slagroom
- 50 gram prei
- 50 gram snoeptomaatjes
- 4 stuks eieren
- 1 teentje knoflook



### *Bereidingswijze:*

1. Zet alle ingrediënten klaar en vet een ovenschaal in met olijfolie.
2. Snijd de prei en de paprika in stukjes en verdeel deze over de schaal.
3. Verdeel vervolgens de courgettestukjes en de tomaatjes over de schaal.
4. Dan de geraspte kaas.
5. Klop de eieren met de roomkaas en de slagroom los en doe de kruiden en de uitgeperste teen knoflook erbij.
6. Zet het ei-groentegerecht 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden.

Lekker met een salade. Eet smakelijk!

Bron: daanskoolhydraatarmerecepten.nl