



Thermomix Courgette-bars

Ingrediënten

- 1 à 2 courgette (+-500 gr)
- 1 grote ajuin
- 150 gr kaas (parmezaan, blok)
- 250 gr bloem
- 30 gr olijfolie
- 4 eieren
- 250 gr spekblokjes



www.alleskunner.be

Instructies

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Doe de kaas in de mengbeker in blokjes 2 seconden/snelheid 7
- Haal de kaas eruit en zet opzij
- Doe 1 ajuin en de courgette in de mengbeker 3sec/snelheid 5 . Haal uit en zet opzij.
- Doe de eieren, bloem, olie in de mengbeker 10 seconden/snelheid 5
- Doe de mix van courgette/ajuin , spek, de kaas erbij meng 20 seconden/linksomdraai/snelheid 1
- Giet in ovenschaal en bak 40-45 minuten in oven.
- Haal uit en laat afkoelen, snij in bars en steek mee in de lunchbox