

Madpakkeæg med kylling

4 portioner

Det skal du bruge

200 g. kyllingetern

4 æg

1 ½ dl. mælk

1 spsk. hvedemel

1 tsk. salt

150 g. gulerødder

75 g. spidskål

1 forårsløg

10 g. purløg

Salt og peber

Sådan gør du: Vask hænder, læs opskriften og find ingredienserne frem.

Krydr kyllingetern med salt og peber og steg dem på panden cirka 6 minutter, til de er gennemstegt.

Rør æg, mælk, hvedemel og salt sammen.

Tænd ovnen på 150°C.

Rens grøntsagerne. Riv gulerødder, snit spidskål, forårsløg og purløg fint, og bland det sammen med kyllingeternene. Fordel det i muffins forme.

Hæld æggemassen over og bag æggekagerne i ovnen i

25 minutter.



Et godt råd: Hvis du har nogle til overs til madpakken, så lad dem blive i deres form – så smatter de ikke sammen.

Opskriftsudvikler: Birgitte Vang Hansen