

# SPIS BEDRE



0-30 MIN.



MORGENMAD

☆☆☆☆☆ (0)

# Brunch-æg med bacon og asparges

1. juni 2018 af Marie Melchior. Foto: Betina Hastoft

*Her får du et helt  
morgenmåltid med brød,  
æg og bacon i mini-udgave  
– perfekt til brunch!*

## INGREDIENSER

6 stk.

6 skiver

toastbrød

125 g

bacon i skiver

6

æg

1 bundt

grønne asparges

salt

peber

1 spsk.

smagsneutral olie til formen

### Pynt



2 håndfulde

ærteskud

## UDSTYR

en fast muffinform af metal eller silikone med mindst seks huller i

---

## SÅDAN GØR DU

- 1 Tænd ovnen på 200°. Udstik brødet i cirkler, som er ca. 5 cm i diameter. Brug fx et lille glas eller en udstikkerform.
  - 2 Smør muffinformen med olie eller smør. Tryk brødcirklerne godt ned i bunden af formen.
  - 3 Steg baconskiverne på en pande i 3-4 minutter. Baconskiverne skal ikke tage farve eller blive sprøde. Tag panden af varmen.
  - 4 Læg baconskiverne rundt langs kanterne i muffinformen.
  - 5 Slå 1 æg ud i hver form.
  - 6 Skyl aspargesene, og bræk de nederste, træede ender af. Skær aspargesene i mindre stykker, og fordel dem omkring hvert æg.
  - 7 Krydr med salt og peber, og bag brunch-æggene i ovnen i 10-12 minutter, til æggeghviderne er stivnet, og baconen er sprød. Pynt med ærteskud, og servér straks.
-

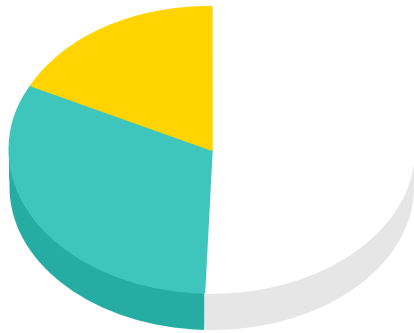
## Tip!

Har du ikke en stor muffinform, kan du lave brunch-æggene i små muffinforme af papir. Stil formene tæt sammen på en bageplade, så de ikke vælter, eller sæt dem ned i små porcelænsforme, der kan tåle at komme i ovnen.

## Næringsindhold

Pr. stk.

Total



### Energi

1350 KJ (323 kcal)

**Fedt**

24,5 gram

**Kulhydrat**

15,4 gram

**Protein**

8,5 gram

Opskriftens indhold af næringsstoffer, allergener m.v. er vejledende.

## Opskriften indeholder

Alkohol

**Gluten**

Laktose

Skaldyr

**Eg**

Fisk

Jordnødder

Nødder

Soja

## Kostretning

**Vegansk**

**Uden svinekød**

**Vegetarisk**

**Pescetarisk**