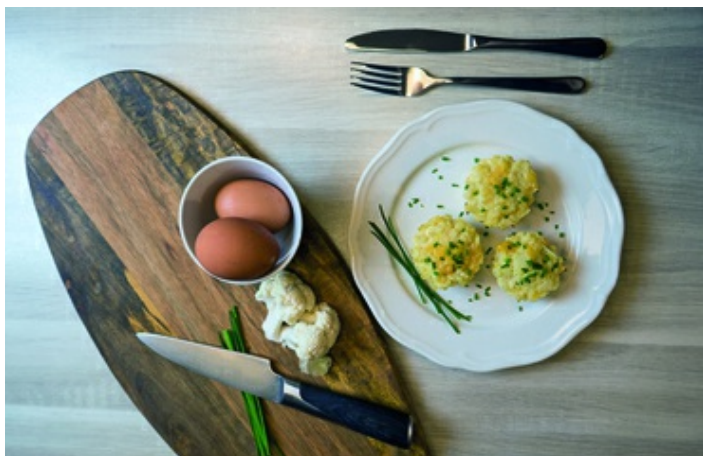


# Květákové muffiny



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 35min , Porce: 2

565 kalorií , 0 g cukrů , 44 g tuků , 37 g bílkovin

Autor: JisovaV

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakove-muffiny>

## Příprava

Květák očistíme, rozebereme na růžičky a dáme do osolené vody vařit přibližně na 6 minut, aby si zachoval maximum živin. Uvařené růžičky nakrájíme na menší kousky nebo rozmačkáme vidličkou, přidáme vejce, jemně nastrohaný čedar a ochutíme pepřem. Vzniklou směsí plníme formičky na muffiny asi do tří čtvrtin jejich výšky. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C přibližně 20 minut. Podáváme teplé s čerstvými bylinkami.

## Ingredience

- ✓ 1 ks květák
- ✓ 100 g čedar (cheddar)
- ✓ 2 ks vejce
- ✓ 1 troška pažitka
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓ 1 špetka pepř

## Kategorie

Jídlo na každý den

