

Muffiny se špenátem a nivou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 15

1751 kalorií , 0 g cukrů , 84 g tuků , 57 g bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/muffiny-se-spenatem-a-nivou>

Příprava

Rozšlehejte mléko s vejci, máslem, solí a pepřem (podle chuti můžete přidat ještě provensálské koření nebo muškátový oříšek) a vše promíchejte s nasekaným syrovým listovým špenátem. Přidejte na kostičky nakrájený sýr a nakonec do směsi vmíchejte prosátou mouku s práškem do pečiva. Hotové těsto naplňte do formiček na muffiny a pečte při 200 °C asi 20–25 minut.

Ingredience

- ✓ 250 g polohrubé mouky
- ✓ 2 dcl mléka
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1/2 sáčku kypřicího prášku do pečiva
- ✓ 50 g rozpuštěného másla
- ✓ 100 g špenátu
- ✓ 100 g Nivy
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře bílého

Kategorie

Výjimečný den, Narozeniny, Silvestr, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Rychlovka, Návštěva, Rodina, Vegetarián, Párty občerstvení

