

Nádivkové muffiny II.



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

852 kalorií , 1 g cukrů , 21 g tuků , 36 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/nadivkove-muffiny-ii>

Příprava

Troubu předehřejeme na 180 °C a vymažeme formu na muffiny. Housky a tofu nakrájíme na drobné kostičky a promícháme s ovesnými vločkami. Zalijeme mlékem a znovu promícháme. Kopřivy spaříme horkou vodou a nasekáme. Smícháme s tofu, houskami a ovesnými vločkami. Přidáme žloutky, osolíme a opepříme. Nakonec lehce vmícháme sníh ušlehaný z bílků. Naplníme formu a pečeme cca 30 minut.

Ingredience

- ✓ 3 celozrnné housky
- ✓ 50 g ovesných vloček
- ✓ 3 vejce
- ✓ 200 ml mléka
- ✓ 300 g uzeného tofu
- ✓ 40 g kopřiv
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Vegetariánská

