

Špenátové mufinky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 55min , Porce: 6

1105 kalorií , **2 g** cukrů , **90 g** tuků , **55 g** bílkovin

Autor: karkolka

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatove-mufinky>

Příprava

Vypraný špenát spaříme horkou vodou. Vejce rozmícháme s mlékem, solí, pepřem a utřeným česnekem. Vmícháme pokrájený špenát. Mufinkové formičky vyložíme papírovými košíčky vytřené máslem a naplníme připravenou směsí. Zvolna upečeme.

Ingredience

- ✓ 8 vajec
- ✓ 8 lžic mléka
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ pepř
- ✓ sůl
- ✓ 250 g listového špenátu
- ✓ máslo na vymazání formiček

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Svačinka

