

Veľkonočné vajíčkové muffiny



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [3. fáze](#)

Pripravujete veľkonočnú výzdobu a máte nejaké vajíčka navyše? Rozhodne ich nevyhadzujte! Radšej si pripravte vynikajúce vajíčkové muffiny, ktoré poslúžia ako diétne jedlo pre vás aj celú rodinu. Recept je vhodný od tretej fázy diéty ako "normálne jedlo", ale pochutí si na ňom aj náročný gurmán.

Čo potrebujete (12 porcií):

- 10 vajec (5 porcií)
- 1 jarná cibuľka
- 150 g syra cottage (1 porcia)
- 150 g čerstvého špenátu
- 2 cherry paradajky
- soľ
- korenie
- 1 lyžička tymianu
- 200 g kvalitnej morčacej šunky (2 porcie)

Ako na to:

1. V miske rozšľaháme všetky vajcia. Pridáme nadrobno nakrájanú jarnú cibuľku, nakrájané cherry paradajky a najemno nakrájanú či nastrúhanú šunku. Všetko dôkladne premiešame.

2. Zmes osolíme a okoreníme a pridáme tymián. Potom rozdelíme do 12 formičiek na muffiny a vložíme do predhriatej rúry. Pečieme 10 minút na 170 ° C.

3. Môžeme ihneď podávať.