



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 17. 4. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Nádivkové muffiny se špenátem a houbami

URL článku: magazin/recepty/Nadivkove-muffiny-se-spenatem-a-houbami__s10007x19210.html

Vyzkoušejte tradiční velikonoční nádivku trochu jinak! Její muffinová podoba určitě zaujme a výhodou je, že můžete udělat přesně takové množství, jaké potřebujete, a nejste limitovaní velikostí formy.



Pro přípravu nádivky **použijte celozrnné pečivo**, díky kterému budou muffiny bohatším zdrojem vlákniny. Obsah vlákniny i dalších prospěšných látek zajistí i

špenát, houby, pórek a čerstvé bylinky. Bylinky použijte dle vaší chuti a možností – skvěle se hodí **kopřivy, petrželka nebo třeba i medvědí česnek.** Maso vybírejte libové – ať už klasické uzené nebo klidně i maso pečené, které vám zbylo od oběda. Nádivku lze určitě připravit i ve vegetariánské verzi bez masa.

Suroviny

houby sušené	20 g
rohlík celozrnný	160 g
maso vepřové - kýta uzená	120 g
vejce (3 ks)	150 g
špenát čerstvý	60 g
pórek	50 g
sůl	1 g
pažitka	10 g
petrželová nať	10 g

Postup

Sušené houby si předem namočíme, po několika hodinách slijeme a výluh z hub si ponecháme. Rohlíky nakrájíme na kostičky a přidáme rozšlehané žloutky

a výluh z hub (na uvedené množství cca 140 ml), necháme krátce nasáknout. Přidáme na kostičky nakrájené uzené, nadrobno nakrájený pórek a pokrájený špenát (špenát můžeme případně krátce spařit vroucí vodou). Dle chuti dosolíme a přidáme pokrájené bylinky. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a opatrně vmícháme do připravené směsi. Těstem plníme formičky na muffiny a pečeme v rozehřáté troubě na 170 °C cca 15 minut. Dle chuti můžeme ještě posypat mandlovými plátky a před servírováním dozdobit čerstvými bylinkami.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím
	2 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	383 g	132 g	765 g	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	28,0	9,7	56,1	-
sacharidy	g	40,3	13,9	80,7	-
z toho cukry	g	0,8	0,3	1,6	-
tuky	g	13,7	4,7	27,5	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3	1	6,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11,2	3,8	22,4	≥ 0,15 g/100 g
sůl	g	2,5	0,9	5	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem VíM, co jím (lehký oběd).

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz