



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 4. 4. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

# Nádivkové muffiny se špenátem a houbami

URL článku: [magazin/recepty/Nadivkove-muffiny-se-spenatem-a-houbami\\_\\_s10007x19210.html](https://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 limitováni velikostí formy.



# Velikonoční nádivka jako muffiny

- Klasický pekáč nebo zapékací formu nechte stranou a místo nich použijte nepřilnavou formu (nebo samostatné formičky) na muffiny.
- 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 - to můžete nahradit uzeným tofu, nebo například sójovou alternativou masa.

## Ingredience

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

sůl	1 g
pažitka	10 g
petrželová nať	10 g

## Postup

1. Sušené houby si namočíme předem, vodu po několika hodinách slijeme, ale nevyléváme.
2. Troubu si předehřejeme na 170 °C.
3. Rohlíky nakrájíme na kostičky a přidáme rozšlehané žloutky a vodu z hub (na uvedené množství cca 140 ml), necháme krátce nasáknout.
4. Přidáme na kostičky nakrájené uzené, nadrobno nakrájený pórek a nasekaný špenát (špenát můžeme případně krátce spařit vroucí vodou). Dle chuti dosolíme a přidáme pokrájené bylinky.
5. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a opatrně vmícháme do připravené směsi.
6. Těstem plníme formičky na muffiny, dle chuti můžeme ještě posypat mandlovými plátky.
7. Pečeme v rozehřáté troubě na 170 °C cca 15 minut. Před servírováním můžeme jednotlivé nádivkové muffiny dozdobit čerstvými bylinkami.

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100g celkem</b>				<b>kritéria</b>	<b>Vím, co jím</b>
				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 Víím, co jím](#) (lehké jídlo).**

[celozrnné pečivo houby kopřiva receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [slané muffiny špenát Velikonoce velikonoční nádivka zdravý recept](#)

---

Copyright © 2025

Víím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)