



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 24. 3. 2021 | Mgr. Zuzana Douchová

Jarní vajíčkové muffiny s mozzarellou a zeleninou

URL článku: magazin/recepty/jarni-vajickove-muffiny-s-mozzarellou-a-zeleninou__s10007x19946.html

Upečte si výborné bezlepkové vajíčkové muffiny plné jarní zeleniny a kvalitních bílkovin. Skvěle zasytí na svačinu, nebo i jako hlavní jídlo. Jsou hotové za pár minut a nejlepší jsou ještě za tepla.



Vajíčkové muffiny “co zdravého dům dal”

Základ těsta na muffiny jsou vejce. Není potřeba žádné mouky, a proto jsou

muffiny **vhodné i pro celiaky**. Vejce patří do zdravého jídelníčku, protože jsou výborným zdrojem plnohodnotných bílkovin, vitamínů a minerálů. Dále muffiny můžete naplnit kvalitní šunkou, tvrdým nebo čerstvým sýrem a zeleninou dle chuti.



Využijte jarní sezónní zeleniny a přidejte do muffinů **čerstvý špenát a jarní cibulku**. Místo šunky můžete přidat orestované žampiony nebo ochucené tofu. Muffiny určitě dochuťte **kořením, čerstvými bylinkami**. Skvělé jsou i se sušenými

rajčaty, tuňákem a olivami.

Ingredience 12 porcí

Vejce 10 ks	500 g
Cibule jarní	50 g
Špenát baby	100 g

Sůl	3 g
Pepř	2 g
Mozzarella	125 g
Šunka krutí výběrová	100 g
Provensálské koření	5 g
Paprika čerstvá	100 g

Postup

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. V míse si rozšleháme všechna vejce. Osolíme je, opepříme a přidáme lžíci provensálského koření nebo hrst čerstvé bazalky.
3. Přimícháme pokrájenou zeleninu, nastrouhanou mozzarellu a na kostičky pokrájenou šunku.
4. Těsto vlijeme do formiček na muffiny, které vymažeme olejem nebo použijeme silikonové formičky, a dáme je péct do trouby na cca 15 min.
5. Muffiny podáváme ideálně ještě teplé, ale i studené jsou výborné.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím 12 porcí
energetická hodnota (kcal)	kcal	103	126	1238	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	9	11	111	-
sacharidy	g	1,7	2,0	20	-
z toho cukry	g	0,6	0,7	6,7	-

tuky	g	6,6	8,0	78,9	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené m. kyseliny (SFA)	g	2,7	3,3	32,4	≤ 6,0 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	0,7	0,8	8,3	
sůl	g	0,7	0,9	8,7	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl [certifikován logem Víím, co jíím \(snack\)](#).

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz