



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 4. 12. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Kvěťákové muffiny se sýrem cottage

URL článku: magazin/recepty/Kvetakove-muffiny-se-syrem-cottage_s10007x20415.html

Kvěťák se v našich jídelničkách těší stále vysoké oblibě, a to je rozhodně dobře. Méně už ale potěší, že nejčastěji končí na talíři smažený. Co to tentokrát zkusit jinak? Kvěťákové muffiny vás překvapí svou jemnou chutí i jednoduchou přípravou.



- Květák je právem jednou z nejoblíbenějších košťálových zelenin. Obsahuje totiž spoustu **vitamínů** (zejména C a K), **minerálů** (především draslík a vápník) i **vlákniny**, díky kterým prospívá zdraví.

Když ho místo smažení upravíte pečením, zachová si více živin a jeho chuť se krásně rozvine. Muffiny navíc ocení i děti, kterým tak nenápadně dopřejete pořádnou porci zeleniny.

Věděli jste, že v košťálech květáku se skrývá nejvíc zdraví prospěšných látek? Proto je rozhodně nevyhazujte – můžete je využít třeba do polévky. Květák je zkrátka zelenina, která se dá využít na sto způsobů. A tyto muffiny jsou jedním z nejlepších.

Ingredience: 8 porcí

květák	600 g
cottage sýr s nižším obsahem tuku	150 g
vejce 3 ks	174 g
jemné ovesné vločky	70 g
sůl	4 g
pepř	1 g
čerstvá petrželka	5 g

Postup

1. Nejprve si květák rozebereme na růžičky a uvaříme do poloměkka. Následně rozmixujeme.

2. Troubu předehřejeme na 180 °C a připravíme si 16 formiček na muffiny.
3. V míse si prošleháme vejčička se solí a pepřem. Přidáme sýr cottage, ovesné vločky, rozmixovaný květák a nasekanou čerstvou petrželku.
4. Směs rozdělíme do připravených formiček a dáme péct přibližně na 20-25 minut.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria Víím, co jím
	8 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	103	82	821	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	7,4	5,9	59,5	-
sacharidy	g	10,3	8,2	82,6	-
z toho cukry	g	2,5	2	19,7	-
tuky	g	3,9	3,1	31,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,4	1,1	10,9	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,9	1,5	14,8	-
sůl	g	0,75	0,60	6,02	≤ 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 jím \(snack\)](#).

[květák květákové muffiny ovesné vločky receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [slané muffiny sýr cottage vegetariánský recept](#) [vejce zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2025

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