



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Vegetariánství](#) 2. 11. 2022 | Bc. Martina Drtinová

Květákové muffiny se sýrem cottage

URL článku: [magazin/recepty/Kvetakove-muffiny-se-syrem-cottage__s20145x20415.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/recepty/Kvetakove-muffiny-se-syrem-cottage__s20145x20415.html)

Květák se v našich jídelničkách těší stále vysoké oblibě, a to je rozhodně dobře. Pro vysoký obsah zdraví prospěšných látek je cennou košťálovou zeleninou, o níž by byla škoda se připravit. Zapomeňte však na květák smažený. Ručíme vám za to, že v podobě slaných muffinů si květák vychutnáte mnohem víc.



- **Květák** se pyšní obsahem velkého množství vitamínů, zejména **vitamínu C a K**, a také minerálů - bohatý je především na **draslík a vápník**.
- Díky obsahu isothiokyanátů vykazuje květák **protirakovinné účinky**.
- Naše střeva ocení i **vysoký obsah vlákniny**, který v kvěťáku najdeme.

- Košťály z květáku nevyhazujte, ale zpracujte také, například v polévce. Právě v košťálech se totiž koncentruje velké množství výše uvedených prospěšných látek.

Ingredience: 8 porcí

květák	600 g
cottage sýr (např. Madeta FIT -50 % tuku)	150 g
vejce 3 ks	174 g
jemné ovesné vločky	70 g
sůl	4 g
pepř	1 g
čerstvá petrželka	

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 vajíčka 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 100g celkem				kritéria Vím, 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		-	-	-	-
nasyčené 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 Vím, co jím \(snack\)](#).

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

Copyright © 2023

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