

Brokolicové muffiny



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Tento velice snadný pokrm Vás překvapí nejen svou jednoduchou přípravou, ale i velkou škálou využití. Muffiny si můžete dát teplé jako oběd či večeři nebo studené jako předem připravenou svačinu s sebou.

Co potřebujete (2 porce):

- 4 vejce (v první fázi použijeme pouze bílky)
- 250 g cukety
- 200 g brokolice
- od 2. fáze 20g strouhaného parmazánu
- sušený česnek
- sůl
- pepř

Jak na to:

- 1.** Nejprve si předehřejeme troubu na 180 °C a připravíme silikonové formičky na muffiny. Na toto množství by nám mělo stačit přibližně 16 formiček. Použití silikonových formiček je výhodnější než použití klasické kovové formy z toho důvodu, že silikonové formy nemusíme vymazávat tukem.
- 2.** V další fázi oddělíme žloutky od bílků a z bílků vyšleháme klasický tuhý sníh. Žloutky odložíme stranou pro pozdější využití (v 1. fázi žloutky již používat nebudeme).
- 3.** Po vyšlehání sněhu nastrouháme omytou cuketu i brokolici na jemném struhadle. Brokolice Vám pravděpodobně nepůjde nastrouhat dokonale, ale to vůbec nevadí. Jde o to, nastrouhat košťál, menší růžičky mohou zůstat vcelku.

- 4.** Nastrouhanou zeleninu dáme do cedníku a necháme okapat. Pokud připravujete pokrm pro 1. fázi, tedy bez žloutků, zbavte zeleninu přebytečné vody opravdu pečlivě.
- 5.** Poté vložte okapanou zeleninu do mísy, přidejte žloutky (ne v 1. fázi), sušený česnek dle chuti, sůl, pepř a od druhé fáze i nastrouhaný parmazán.
- 6.** Vše pečlivě promíchejte.
- 7.** Jako poslední přidejte vyšlehaný sníh a zlehka vpracujte do zbylé zeleninové směsi.
- 8.** Těsto rozdělte do připravených formiček a vložte do trouby na cca 20 - 25 minut, dokud vše neztuhne a nezíská barvu.

Jak Brokolicové muffiny jíst?

1. fáze:

V 1. fázi můžete sníst 4 ks kdykoliv během dne v rámci povolené zeleniny nebo jako jídlo navíc.

2. fáze, 3.fáze:

Od 2. fáze vydá jedna porce (8 muffinů) za normální jídlo a sníst je můžete jak samotné nebo například s [dýňovým pyré](#). Můžete však toto jídlo využít i jako "přílohu" a to tak, že využijete pouze polovinu dávky bílkovin v tomto jídle a sníte 4 muffiny a zbylou poloviční porci bílkovin vyberete ze seznamu "normálních" jídel. Tedy například: 70g pečeného pstruha se 4 muffiny (které obsahují 1 vejce).