

Velikonoční vajíčkové muffiny



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Připravujete velikonoční výzdobu a máte nějaká ta vajíčka navíc? Rozhodně je nevyhazujte! Raději připravte vynikající vajíčkové muffiny, které poslouží jako dietní jídlo pro vás i celou rodinu. Recept si můžete dopřát od třetí fáze diety jako "normální jídlo", ale pochutná si na něm i náročný gurmán.

Co potřebujete (12 porcí):

- 10 vajec (5 porcí)
- 1 jarní cibulka
- 150 g sýru cottage (1 porce)
- 150 g čerstvého špenátu
- 2 cherry rajčata
- sůl
- pepř
- 1 lžička tymiánu
- 200 g kvalitní krůtí šunky (2 porce)

Jak na to:

1. V míse rozšleháme všechna vejce. Přidáme nadrobno nakrájenou jarní cibulku, nakrájená cherry rajčátka a nejmenší nakrájenou či nastrouhanou šunku. Vše důkladně promícháme.

2. Směs osolíme a opepříme a přidáme tymián. Potom rozdělíme do 12 formiček na muffiny a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme 10 minut na 170°C.

3. Můžeme ihned podávat.