

Muffiny s údeným tvarohom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Uvaríme si quinoa podľa návodu. Vajíčko, jogurt spolu vymiešame a ochutíme soľou a bylinkami. Do uvarenej Quinoe vmiešame údený tvaroh a pripravenú zmes dôkladne premiešame a naplníme hmotou muffinové formičky, vrch posypeme slnečnicovými alebo ľanovými semienkami. Pečieme v rozohriatej trúbe pri 180 stupňoch asi 20 minút.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 150 g
- **Pažítka** - 2 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Slnečnicové semienka pruhovaná pražená nelúpaná solená** - 10 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Quinoa biela** - 120 g
- **Jedlá soľ** - 1 g
- **Tvaroh udený 230 g** - 220 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

