

ANIA STARMACH

Jajeczne muffiny

Co kupić?

- 4 jajka
- 2 łyżeczki prażonych pestek słonecznika
- 1 garść szpinaku
- 1 mała cukinia
- 1 łyżeczka maca Purella
- 1 łyżeczka babki płesznik / babki jajowatej Purella
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
- szczypta soli himalajskiej Purella
- świeżo mielony pieprz
- kiełki buraka lub amarantusa (do dekoracji)

Jak przygotować?

1. Cukinię umyj i pokrój w półplasterki, zgrilluj na patelni.
2. Szpinak umyj i przysmaż na odrobinie oliwy. Dodaj odrobinę soli. Następnie odsącz i posiekaj.
3. Jajka rozbełtaj w miseczce. Dodaj warzywa, babkę płesznik z babką jajowatą, maca, pestki słonecznika. Dopraw pieprzem i solą himalajską.
4. Masę przelej do silikonowych foremek na muffiny (6-8 sztuk w zależności od wielkości jajek i foremek). Piecz 15 minut w temperaturze 180 stopni.
5. Przed podaniem udekoruj wybranymi kiełkami. Smacznego!