

# Muffiny se špenátem a nivou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 15

1751 kalorií , 0 g cukrů , 84 g tuků , 57 g bílkovin

**Autor:** Jana Langrová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/muffiny-se-spenatem-a-nivou>

## Příprava

Rozšlehejte mléko s vejci, máslem, solí a pepřem (podle chuti můžete přidat ještě provensálské koření nebo muškátový oříšek) a vše promíchejte s nasekaným syrovým listovým špenátem. Přidejte na kostičky nakrájený sýr a nakonec do směsi vmíchejte prosátou mouku s práškem do pečiva. Hotové těsto naplňte do formiček na muffiny a pečte při 200°C asi 20–25 minut.

## Ingredience

- 250 g polohrubé mouky
- 2 dcl mléka
- 2 vejce
- 1/2 sáčku kypřicího prášku do pečiva
- 50 g rozpuštěného másla
- 100 g špenátu
- 100 g Nivy
- špetka soli
- špetka pepře bílého

## Kategorie

Výjimečný den, Narozeniny, Silvestr, Česká, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Rychlovka, Návštěva, Rodina, Vegetarián, Párty občerstvení

