

# Nádivkové muffiny II.



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**852** kalorií , **1 g** cukrů , **21 g** tuků , **36 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/nadivkove-muffiny-ii>

## Příprava

Troubu předehřejeme na 180 °C a vymažeme formu na muffiny. Housky a tofu nakrájíme na drobné kostičky a promícháme s ovesnými vločkami. Zalijeme mlékem a znovu promícháme.

Kopřivy spaříme horkou vodou a nasekáme. Smícháme s tofu, houskami a ovesnými vločkami. Přidáme žloutky, osolíme a opeříme. Nakonec lehce vmícháme sníh ušlehaný z bílků. Naplníme formu a pečeme cca 30 minut.

## Ingredience

- 3 celozrnné housky
- 50 g ovesných vloček
- 3 vejce
- 200 ml mléka
- 300 g uzeného tofu
- 40 g kopřiv
- špetka soli
- špetka pepře

## Kategorie

Velikonoce, Česká, Vegetariánská

