



Muffinki szpinakowe z fetą- 2 porcje(ok. 10 sztuk)

Składniki:

- 2 jajka
- 50 g feta
- 2 łyżki jogurtu
- 1 cebula
- 1 szklanka posiekanego szpinaku
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki mąki owsianej lub pszennej pełnoziarnistej
- 1 łyżka otrąb
- 1 łyżka oliwy
- Przyprawy- 1 łyżka czubrycy, po szczypcie pieprzu i soli, 1 łyżka suszonych pomidorów
- Dodatek dowolna surówka

Wykonanie:

- Na łyżce oliwy zeszklij posiekaną cebulę, czosnek, dodaj czubrycę, szpinak, pieprz , całość duś przez 6 minut
- Ubij białka jaj ze szczyptą soli na pianę, dodaj żółtka, jogurt, całość zmiksuj
- Do masy jajecznej dodaj podduszony szpinak, suszone pomidory, mąkę, otręby, całość wymieszaj na jednolitą masę, a na koniec wkrusz ser feta
- Masą napełnij foremki i piecz w temp.180C ok 15-20 minut
- Gotowe muffinki spożywaj z dowolną surówką