



## Raňajkové muffiny so špenátom a fetou

Muffiny sa nám väčšinou spájajú so sladkosťami a s maškrténím...ale prečo nevyskúšať super rýchly a jednoduchý recept na tieto vajíčkové muffiny? Viete si ich pripraviť podľa svojej chuti: so šunkou, syrom, bylinkami, alebo aj zeleninou. Môj základný recept je so špenátom a slanou fetou, ale pri príprave týchto muffinov sa môžete naozaj vyblázniť.

- 6 vajec (veľkých)
- 2 hrste čerstvého špenátu
- 1/3 hrnčeka feta cheese
- Štipka cesnakového prášku
- Štipka cibulového prášku
- Soľ a čierne korenie
- Maslo alebo olej na vymastenie

Ako som už spomínala v úvode: koreniny aj "toppingy" si viete prispôbiť podľa seba a svojej chuti. Ak máte radi pikantné, pokojne použite kajenské korenie alebo chilli. Ak obľubujete syry nastrúhajte ich ako plnku. Ak šunku či slaninu...viete čo máte robiť :) Poprípade si nakrájajte svoju obľúbenú zeleninu na menšie kúsky a pridajte ju k vajíčkovej zmesi.



1. Rúru si predhrejeme na 200 stupňov Celzia.
2. Vajíčka si vyklepeme do misky a poriadne rozmiešame metličkou. Osolíme, okoreníme a pridáme cibuľový aj cesnakový prášok.
3. Nachystáme si muffinovú formu. Silikónovú nemusíme vymastiť, ale plechovú vymastíme maslom, alebo olejom.
4. Hrst špenátu pridáme do vajíčkovej zmesi a premiešame. Fetu nadrobíme na menšie kúsky a tiež pridáme k vajíčkam.
5. Vajíčkovú zmes rovnomerne rozdelíme do jednotlivých muffinových jamiek, približne do  $\frac{3}{4}$  výšky. Ešte posypeme zvyškom špenátu a fety.
6. Pečieme približne 20 minút. Muffiny sa pekne nafúknu a následne po vychladnutí splasnú.
7. Skladujeme v chladničke, vo vzduchotesnej nádobe. Takto uskladnené vydržia až 5 dní.