

MUFFINKA NA 6 SPOSOBÓW + PRZPISY

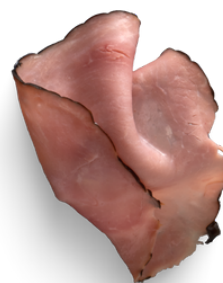
MUFFINY JAJECZNE Z BROKUŁAMI, SZYNKĄ I SEREM



Jajko



Brokuły



Szynka



Ser



Pietruszka



Czosnek

MUFFINKA ZE SZPINAKIEM I SEREM



Jajka



Szpinak



Czosnek



Ser



Szcypiorek



Czerwona
cebula

MUFFINKA Z GRZYBAMI I PAPRYKĄ



Jajka



Pieczarki



Czosnek



Ser



Pietruszka



Papryka

MUFFINY CZEKOLADOWE



Gorzkie kakao



Mąka owsiana



Jajka



Jogurt grecki



Olej kokosowy

MUFFINKA Z ŁOSOSIEM



Jajka



Łosoś



Szczypiorek



Papryka

MUFFINKI OWSIANE Z BANANEM, CZEKOLADĄ I MASŁEM ORZECHEWYM



Banan



Jajka



Mąka owsiana



Miód



Czekolada



Masło orzechowe

MUFFINKA Z ŁOSOSIEM



Kroki:

Piekarnik nagrzej do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj formy do muffinek, smarując je masłem lub wkładając do nich papierowe foremki.

Wędzonego łososia pokrój na małe kawałki. Czerwoną paprykę również pokrój na małe kawałeczki. Szczypiorek drobno posiekaj.

W misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia. W drugiej misce roztrzep jajka, dodaj mleko i roztopione masło.

Mokre składniki dodaj do mąki i dobrze wymieszaj, ale nie za długo - ciasto do muffinek powinno być trochę grudkowate.

Do ciasta dodaj pokrojonego łososia, paprykę i szczypiorek. Dodaj sól i pieprz do smaku, a potem jeszcze raz wszystko dobrze wymieszaj.

Ciasto przełóż do przygotowanych form. Piecz około 20-25 minut, aż muffinki będą złote i wzniosą się.

Sprawdź patyczkiem czy muffinki są gotowe - jeśli po wyjęciu patyczka jest suchy, muffinki są już upieczone.

Wyjmij muffinki z piekarnika i zostaw je na kilka minut w formie, a potem wyjmij i ostudź na kratce.

Podawaj na ciepło lub na zimno. Smacznego

Składniki:

- 200 g wędzonego łososia
- 200 g mąki
- 2 jajka
- 150 ml mleka
- 50 g masła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 czerwona papryka
- 1 pęczek szczypiorku
- sól
- pieprz

MUFFINKA ZE SZPINAKIEM I SEREM



Składniki:

- 2 szklanki świeżych liści szpinaku
- 1 duża czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka startego sera (cheddar, gouda, emmental lub inny dojrzwały ser)
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki mleka
- 1/4 szklanki oleju roślinnego
- sól
- pieprz

Kroki:

Piekarnik nagrzej do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj formy do muffinek, smarując je olejem lub wkładając do nich papierowe foremki.

Szpinak umyj i osusz. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj.

Na patelni na małym ogniu poddusz cebulę i czosnek, aż będą miękkie i lekko zbrązowione. Dodaj szpinak i duś, aż zmięknie i woda odparuje. Zdejmij z ognia i odstaw na bok, aby ostygło.

W misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia. W drugiej misce roztrzep jajka, dodaj mleko i olej.

Mokre składniki dodaj do mąki i dobrze wymieszaj.

Do ciasta dodaj ostudzone warzywa i starty ser. Dodaj sól i pieprz do smaku, a potem jeszcze raz wszystko dobrze wymieszaj.

Ciasto przełóż do przygotowanych form. Piecz około 20-25 minut, aż muffinki będą złote i wzniosą się.

Sprawdź patyczkiem czy muffinki są gotowe - jeśli po wyjęciu patyczka jest suchy, muffinki są już upieczone.

Wyjmij muffinki z piekarnika i zostaw je na kilka minut w formie, a potem wyjmij i ostudź na kratce.

Podawaj na ciepło lub na zimno. Smacznego!

MUFFINKA Z GRZYBAMI I PAPRYKĄ



Składniki:

- 200 g pieczarek
- 1 duża czerwona papryka
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka startego sera (cheddar, gouda, emmental lub inny dojrzwały ser)
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki mleka
- 1/4 szklanki oleju roślinnego
- 1 pęczek świeżej pietruszki
- sól
- pieprz

Kroki:

- Piekarnik nagrzej do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj formy do muffinek, smarując je olejem lub wkładając do nich papierowe foremki.
- Pieczarki oczyść i pokrój w cienkie plastry. Paprykę pokrój w małe kawałki. Czosnek obierz i drobno posiekaj. Pietruszkę również drobno posiekaj.
- Na patelni na małym ogniu poddusz czosnek, dodaj pieczarki i paprykę. Duś, aż warzywa będą miękkie i woda odparuje. Zdejmij z ognia i odstaw na bok, aby ostygło.
- W misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia. W drugiej misce roztrzep jajka, dodaj mleko i olej.
- Mokre składniki dodaj do mąki i dobrze wymieszaj.
- Do ciasta dodaj ostudzone warzywa, starty ser i posiekaną pietruszkę. Dodaj sól i pieprz do smaku, a potem jeszcze raz wszystko dobrze wymieszaj.
- Ciasto przełóż do przygotowanych form. Piecz około 20-25 minut, aż muffinki będą złote i wzniosą się.
- Sprawdź patyczkiem czy muffinki są gotowe - jeśli po wyjęciu patyczka jest suchy, muffinki są już upieczone.
- Wyjmij muffinki z piekarnika i zostaw je na kilka minut w formie, a potem wyjmij i ostudź na kratce.
- Podawaj na ciepło lub na zimno. Smacznego!

MUFFINY CZEKOLADOWE



Składniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (np. orkiszowej, gryczanej) lub mąki migdałowej
- 1/2 szklanki niesłodzonego kakao w proszku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 jajka (lub dla wegan: 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zmieszanego z 6 łyżkami wody)
- 1/2 szklanki miodu, syropu klonowego lub syropu z agawy
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego lub jogurtu roślinnego (np. kokosowego, migdałowego)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, rozpuszczonego (lub innego zdrowego oleju, np. oliwy z oliwek)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 szklanki gorzkiej czekolady, drobno posiekanej

Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Przygotuj formę na muffiny, wyłożoną 12 papilotkami.
2. W misce, wymieszaj mąkę, kakao w proszku, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól.
3. W drugiej misce, ubij jajka (lub substytut jajek) z miodem (lub innym słodzikiem), jogurtem, rozpuszczonym olejem kokosowym i ekstraktem waniliowym.
4. Dodaj mokre składniki do suchych składników i mieszaj, aż wszystko się połączy. Nie mieszaj zbyt długo, aby ciasto nie stało się gumowate.
5. Wmieszaj posiekaną czekoladę.
6. Napełnij papilotki ciastem, wypełniając każdą do około 3/4 wysokości.
7. Piecz przez 20-25 minut, aż muffiny będą ścięte i wykałaczka wbita w środek wyjdzie czysta.
8. Pozostaw muffiny do ostygnięcia na kratce. Smacznego!

MUFFINY JAJECZNE Z BROKUŁAMI, SZYNKĄ I SEREM



Składniki:

- 6 jajek
- 1/2 szklanki mleka
- 1 łyżeczka soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1 szklanka drobno posiekanego brokułu
- 1/2 szklanki pokrojonej w kostkę szynki
- 1/2 szklanki startego sera (np. cheddar, gouda)
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki (opcjonalnie)

Instrukcje:

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj foremki na muffiny, wyłożone papilotkami lub natłuszczone.
- W misce ubij jajka. Dodaj mleko, sól i pieprz, i dokładnie wymieszaj.
- Dodaj do masy jajecznej posiekany brokuł, pokrojoną w kostkę szynkę i starty ser. Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- Przelej masę do foremek na muffiny, napełniając je do około 2/3 wysokości.
- Piecz muffiny w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, lub do momentu, gdy nabiorą rumianego koloru i jajka będą ścięte.
- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw muffiny do lekkiego przestygnięcia. Posyp je posiekaną natką pietruszki, jeśli chcesz.
- Podawaj muffiny jajeczne na ciepło lub letnie jako smaczne danie śniadaniowe lub przekąskę.

Ten przepis wystarcza na około 6 muffinów jajecznych. Możesz również dostosować go do swoich preferencji, dodając inne warzywa lub składniki, takie jak papryka, cebula czy grzyby. Smacznego!

MUFFINKI OWSIANE Z BANANEM, CZEKOLADĄ I MASŁEM ORZECHEWYM



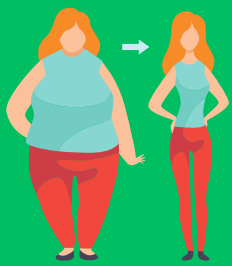
Składniki:

- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 1/4 szklanki masła orzechowego
- 1/4 szklanki mleka (możesz użyć roślinnego, np. migdałowego)
- 1 łyżka miodu lub innego słodzika (opcjonalnie, w zależności od słodyczy bananów)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 1/2 szklanki posiekanej czekolady gorzkiej (możesz użyć czekolady w kostkach lub chipsów)

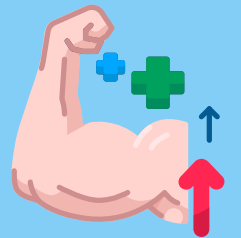
Instrukcje:

- Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Przygotuj foremki na muffinki, wyłożone papilotkami lub natłuszczone.
- W dużej misce rozgnieć banany widelcem, aż staną się gładkie. Dodaj jajka, masło orzechowe, mleko, miód (jeśli używasz) i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj składniki.
- W innej misce połącz płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj suche składniki.
- Dodaj suche składniki do mokrych składników bananowych. Delikatnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Nie mieszać zbyt długo.
- Dodaj posiekaną czekoladę do ciasta i wymieszaj, aby równomiernie rozłożyła się w cieście.
- Przelej masę do foremek na muffinki, napełniając je do około 2/3 wysokości.
- Piecz muffinki w rozgrzanym piekarniku przez około 18-20 minut, lub do momentu, gdy nabiorą rumianego koloru i będą sprężyste w dotyku.
- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw muffinki do przestygnięcia przez kilka minut, a następnie przenieś je na kratkę do całkowitego ostudzenia.
- Podawaj muffinki owsiane z bananem, czekoladą i masłem orzechowym jako smaczną i pożywną przekąskę lub śniadanie.
- Ten przepis wystarcza na około 12 muffinek owsianych. Możesz również dodać do ciasta posiekane orzechy lub rodzynki, aby nadać mu dodatkowego

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNĄĆ



PRZYTYĆ

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25
biał.

43g.
tłus.

9g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser



43
biał.

21g.
tłus.

47g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem



55
biał.

17g.
tłus.

29g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem



15
biał.

14g.
tłus.

93g.
wegl.

534
Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi
brzoskwiniami i serem
ricotta



Makaron z warzywami,
zwany Japchae



WIĘCEJ INFORMACJI

