

# 10 WYTRAWNYCH MUFFINEK!

## MUFFINKI Z CUKINIĄ, KOZIM SEREM I TYMIANKIEM



Cukinia



Kozi ser



Tymianek



Mąka pełnoziarnista



Jajka



Oliwa z oliwek

## MUFFINKI Z BATATAMI, PEKANEM I ROZMARYNEM



Bataty



Orzechy pekan



Rozmaryn



Mąka orkiszowa



Jajka



Oliwa z oliwek





## MUFFINKI Z KAPARAMI, OLIVKAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI



Kapary



Czarne oliwki



Suszone  
pomidory



Mąka  
pełnoziarnista



Jogurt naturalny



Oliwa z oliwek

## MUFFINKI Z KALAFIOREM, CURRY I SOCZEWICĄ



Soczewica



Kalafior



Pasta curry



Oliwa z oliwek



Kurkuma



Jajka



# MUFFINKI Z PIECZARKAMI, CEBULĄ I ESTRAGONEM



Estragon



Cebula



Pieczarki



Mąka pełnoziarnista

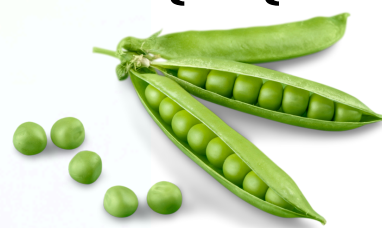


Jajka



Jogurt naturalny

# MUFFINKI Z GROSZKIEM, MIĘTĄ I RICOTTĄ



Groszek



Mięta



Ricotta



Mąka pełnoziarnista



Jajka



Jogurt naturalny



# MUFFINKI Z POREM, BEKONEM I SEREM CHEDDAR



Por



Bekon



Ser cheddar



Jogurt naturalny



Jajka



Oliwa z oliwek

# MUFFINKI Z KARCZOCHAMI, PARMEZANEM I BAZYLIĄ



Karczochy



Parmezan



Bazylia



Jajka



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



# MUFFINKI Z KUKURYDZĄ, JALAPEÑO I KOLENDRĄ



Kukurydza



Jalapeño



Kolendra



Mąka  
kukurydziana



Mąka pełnoziarnista



Jogurt naturalny

# MUFFINKI Z SOCZEWICĄ, PIECZONĄ PAPRYKĄ I KMINKIEM



Soczewica



Pieczona papryka



Kminek



Mąka pełnoziarnista



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)



# MUFFINKI Z CUKINIĄ, KOZIM SEREM I TYMIANKIEM



## Składniki:

- Cukinia, starta na tarce: 200 g
- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Kozie ser, pokruszony: 100 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Jogurt naturalny: 100 g
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Świeży tymianek, posiekany: 5 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Czosnek, drobno posiekany: 1 ząbek (około 5 g)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. Startą cukinię umieść na sitku i lekko posól. Odstaw na 10 minut, a następnie dobrze odciśnij nadmiar wody.
3. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól, pieprz i posiekany tymianek.
4. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek i drobno posiekany czosnek. Wymieszaj składniki.
5. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia się składników.
6. Dodaj odciśniętą cukinię i pokruszony kozi ser, delikatnie wymieszaj.
7. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
8. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki się zarumienią, a włożona do środka wykałaczką wyjdzie sucha.
9. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# MUFFINKI Z BATATAMI, PEKANEM I ROZMARYNEM



## Składniki:

- Bataty, obrane i starte na tarce: 200 g
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 150 g
- Orzechy pekan, posiekane: 80 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Jogurt naturalny: 100 g
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Świeży rozmaryn, posiekany: 5 g
- Miód: 40 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. W dużej misce wymieszaj mąkę orkiszową pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól, pieprz i posiekany rozmaryn.
3. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek i miód. Wymieszaj składniki.
4. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia się składników.
5. Dodaj starte bataty oraz posiekane orzechy pekan i delikatnie wymieszaj.
6. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
7. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczka wyjdzie sucha.
8. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# MUFFINKI Z KAPARAMI, OLIVKAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI



## Składniki:

- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Oliwki czarne, posiekane: 60 g
- Kapary, odsączone i posiekane: 40 g
- Suszone pomidory, odsączone z oleju i posiekane: 60 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Oliwa z oliwek (z suszonych pomidorów lub zwykła): 50 ml
- Jogurt naturalny: 100 g
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Bazylija świeża, posiekana: 5 g
- Czosnek, drobno posiekany: 1 ząbek (około 5 g)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól, pieprz oraz posiekaną bazylię.
3. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek oraz drobno posiekany czosnek. Wymieszaj składniki.
4. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia.
5. Dodaj posiekane oliwki, kapary oraz suszone pomidory, delikatnie wymieszaj.
6. Napelnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
7. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczka wyjdzie sucha.
8. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# MUFFINKI Z KALAFIOREM, CURRY I SOCZEWICĄ



## Składniki:

- Kalafior, podzielony na małe różyczki: 200 g
- Ugotowana soczewica czerwona: 100 g
- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Pasta curry (lub przyprawa curry w proszku): 10 g
- Kurkuma: 5 g
- Kumin mielony: 3 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Czosnek, drobno posiekany: 1 ząbek (około 5 g)
- Natka pietruszki, posiekana: 5 g

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. Ugotuj kalafior w lekko osolonej wodzie przez 5-7 minut, aż będzie miękki, ale wciąż jędrny. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
3. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól, pieprz, kumin, kurkumę oraz pastę curry.
4. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek oraz posiekany czosnek. Wymieszaj składniki.
5. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia.
6. Dodaj ugotowaną soczewicę oraz różyczki kalafiora, delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
7. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
8. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczka wyjdzie sucha.
9. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce i posyp świeżą natką pietruszki.



# MUFFINKI Z PIECZARKAMI, CEBULĄ I ESTRAGONEM



## Składniki:

- Pieczarki, drobno pokrojone: 200 g
- Cebula, drobno posiekana: 100 g
- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Świeży estragon, posiekany: 5 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Czosnek, drobno posiekany: 1 ząbek (około 5 g)
- Ser feta, pokruszony: 50 g (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż cebulę oraz czosnek, aż będą miękkie i lekko złociste.
3. Dodaj pieczarki i smaż na średnim ogniu, aż woda odparuje, a pieczarki będą lekko rumiane. Odstaw do ostygnięcia.
4. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól, pieprz i posiekany estragon.
5. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny i oliwę z oliwek. Wymieszaj składniki.
6. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia.
7. Dodaj ostudzone pieczarki z cebulą (oraz ser feta, jeśli używasz) i delikatnie wymieszaj.
8. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
9. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczka wyjdzie sucha.
10. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# MUFFINKI Z GROSZKIEM, MIĘTĄ I RICOTTĄ



## Składniki:

- Groszek zielony, świeży lub mrożony: 150 g
- Ricotta: 100 g
- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Świeża mięta, drobno posiekana: 10 g
- Skórka z cytryny, starta: 5 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. Jeśli używasz mrożonego groszku, najpierw go rozmroź i odsącz. Świeży groszek blanszuj przez 2-3 minuty, a następnie odcedź i przestudź.
3. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól, pieprz oraz startą skórkę z cytryny.
4. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny i oliwę z oliwek. Wymieszaj składniki.
5. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia.
6. Dodaj groszek, ricottę i posiekaną miętę, delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
7. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
8. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczką wyjdzie sucha.
9. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# MUFFINKI Z POREM, BEKONEM I SEREM CHEDDAR



## Składniki:

- Por, drobno posiekany (tylko biała i jasnozielona część): 150 g
- Bekon, drobno pokrojony: 80 g
- Ser cheddar, starty: 100 g
- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Musztarda dijon: 10 g (opcjonalnie, dla wyrazistszego smaku)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. Na patelni podsmaż pokrojony bekon na złocisto, a następnie dodaj posiekany por. Smaż na średnim ogniu, aż por stanie się miękki i lekko złoty. Odstaw do ostygnięcia.
3. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól i pieprz.
4. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek oraz musztardę dijon (jeśli używasz). Wymieszaj składniki.
5. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia.
6. Dodaj ostudzoną mieszankę pora i bekonu oraz starty ser cheddar. Delikatnie wymieszaj.
7. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
8. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczka wyjdzie sucha.
9. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# MUFFINKI Z KARCZOCHAMI, PARMEZANEM I BAZYLIĄ



## Składniki:

- Karczochy w zalewie, odsączone i drobno posiekane: 150 g
- Ser parmezan, starty: 70 g
- Świeża bazylia, posiekana: 10 g
- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Czosnek, drobno posiekany: 1 ząbek (około 5 g)

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól i pieprz.
3. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek i drobno posiekany czosnek. Wymieszaj składniki.
4. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia.
5. Dodaj posiekane karczochy, starty parmezan i posiekaną bazylię. Delikatnie wymieszaj.
6. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
7. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczką wyjdzie sucha.
8. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# MUFFINKI Z KUKURYDZĄ, JALAPEÑO I KOLENDRĄ



## Składniki:

- Kukurydza (świeża lub mrożona, odsączona): 150 g
- Jalapeño, drobno posiekane: 1 sztuka (około 15 g)
- Świeża kolendra, posiekana: 10 g
- Mąka kukurydziana: 100 g
- Mąka pełnoziarnista: 100 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Czosnek, drobno posiekany: 1 ząbek (około 5 g)
- Ser cheddar, starty (opcjonalnie): 50 g

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. W dużej misce wymieszaj mąkę kukurydzianą, mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól i pieprz.
3. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek oraz drobno posiekany czosnek. Wymieszaj składniki.
4. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia.
5. Dodaj kukurydzę, posiekane jalapeño, świeżą kolendrę oraz, opcjonalnie, starty ser cheddar. Delikatnie wymieszaj.
6. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
7. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczką wyjdzie sucha.
8. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# MUFFINKI Z SOCZEWICĄ, PIECZONĄ PAPRYKĄ I KMINKIEM



## Składniki:

- Ugotowana soczewica czerwona: 150 g
- Pieczona papryka, posiekana: 100 g (możesz użyć papryki pieczonej w domu lub ze słoika, odsączonej)
- Mąka pełnoziarnista: 150 g
- Jajka: 2 sztuki (około 100 g)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 50 ml
- Proszek do pieczenia: 10 g
- Kminek mielony: 5 g
- Kolendra mielona: 3 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Czosnek, drobno posiekany: 1 ząbek (około 5 g)
- Natka pietruszki, posiekana: 10 g

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę do muffinek (wyłóż papilotkami lub natłusć).
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, sól, pieprz, kminek i kolendrę.
3. W osobnej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, oliwę z oliwek oraz drobno posiekany czosnek. Wymieszaj składniki.
4. Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie do połączenia.
5. Dodaj ugotowaną soczewicę, posiekaną pieczoną paprykę oraz posiekaną natkę pietruszki. Delikatnie wymieszaj.
6. Napełnij foremki do muffinek do 2/3 wysokości.
7. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż muffinki będą złociste, a włożona do środka wykałaczka wyjdzie sucha.
8. Po upieczeniu pozostaw muffinki do ostygnięcia na kratce.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



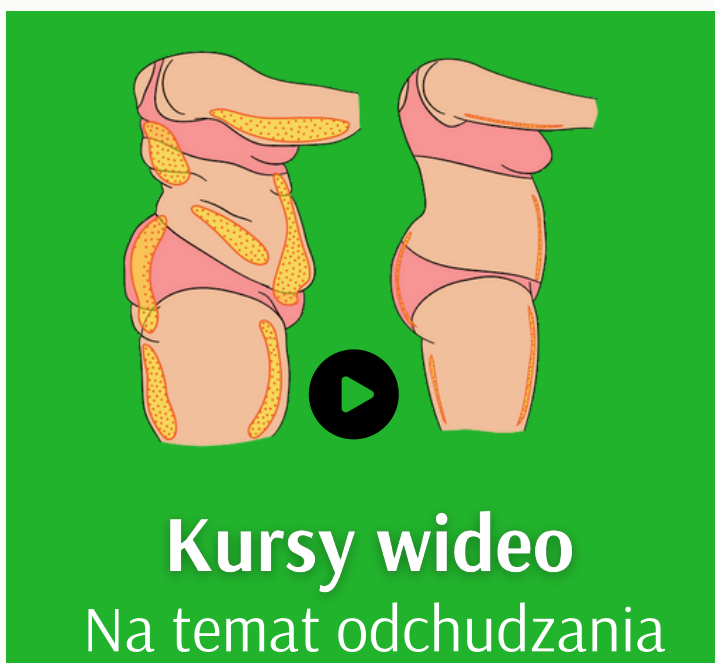
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



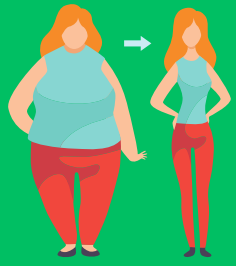
**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**



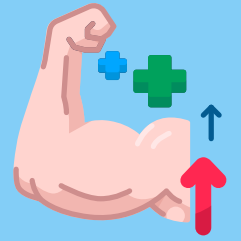


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## SCHUDNAĆ

## 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



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

