

MUFFINY NA SLANO S LOSOSEM

Únor - pokračujete v lednovém trendu péče o zdraví?! Doufáme, že ano, protože o své zdraví bychom neměli pečovat jen kvůli nějakému novoročnímu předsevzetí. Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát na slané muffiny z uzeného lososa. Tento recept zvládne opravdu každý! Tak jdeme na to!

Budete potřebovat: 80 g polohrubé mouky, 100g uzeného lososa (jiné uzené ryby, kterou máte rádi), 3 celá vejce, pažitku/petrželku, 1 cibuli/jarní cibulku nakrájenou najemno, 30 g parmazánu/ eidamu, sůl, pepř, lžička prášku do pečiva
+ žitný/ celozrnný chléb nebo toasty

Nakrájejte najemno bylinky, cibulku a lososa. Smíchejte se všemi ostatními ingrediencemi a pečte v muffinové formě vymazané/ vyložené papírovými košíčky na 180 stupňů asi asi 25 minut.

"Na chroupačku" doporučujeme přidat zeleninu, kterou máte rádi, protože vlákniny a vitamínů není nikdy dost. Nezapomeňte také na kvalitní pečivo. Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!

