Wytrawne muffiny z soczewicy i cukinii

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

55 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- cukinia - 100 g
- nasiona chia - 1 łyżka
- białka jajek - 2 szt.
- soczewica czerwona - 4 łyżka
- len mielony - 1 łyżka
- pieczrki - 2 szt.
- siemię lniane - 1 łyżka
- przyprawy: majeranek, bazylia, rozmaryn, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy, curry, słodka papryka - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: soczewicę gotujemy ok 15 min, po czym dokładnie odcedzamy
białka ubijamy na piankę, cukinię obieramy i trzemy na tarce, pieczarki obieramy i kroimy w małą kosteczkę

KROK 2: starą cukinię blendujemy razem z ugotowaną soczewicą, po czym mieszamy z pozostałymi składnikami

KROK 3: całość przekładamy do aluminiowych foremek- pieczemy w 175 stopniach ok 40 min