





Zdrowe muffinki śniadaniowe

 CommonBullet


Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 średni

 12 porcji

Składniki:

Jajka - 10 szt.

Grzyby, pocięte na plasterki - 5 filiżanka

Brokuły - 4 filiżanka

Tymianek - 1 i 1/2 łyżeczka

Sól morską - 1 i 1/2 łyżeczka

Oliwa z oliwek - 3 łyżka

Dodatkowe info:

Muffinki należy przechowywać w lodówce. Będą zdatne do spożycia przez 5 dni.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ustaw piekarnik na 180°C. Umieść brokuły i grzyby w dużej misce, a następnie zmieszaj z oliwą i tymiankiem. Umieść tę mieszankę na tacy do pieczenia, i piecz przez 20 minut.

KROK 2: W tej samej misce, w której przygotowałeś brokuły i grzyby, rozbij jajka i dodaj sól morską. Ubijaj aż się odpowiednio zmieszają. Usuń brokuły i grzyby z piekarnika, i równomiernie rozprowadź jajka na tacy, aby się zmieszały z brokułami i grzybami.

KROK 3: Następnie rozprowadź uzyskaną mieszankę do odpowiednich naczyń do muffinek. Piecz w piekarniku przez 10 minut.