Brokolicové muffiny

26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 1. fáze, 2. fáze, 3. fáze

Tento velice snadný pokrm Vás překvapí nejen svou jednoduchou přípravou, ale i velkou škálou využití. Muffiny si můžete dát teplé jako oběd či večeři nebo studené jako předem připravenou svačinu s sebou.

Co potřebujete (2 porce):

- *4 vejce (v první fázi použijeme pouze bílky)*
- *250 g cukety*
- *200 g brokolice*
- *od 2. fáze 20g strouhaného parmazánu*
- *sušený česnek*
- *sůl*
- *pepř*

Jak na to:

1. Nejprve si předehřejeme troubu na 180 °C a připravíme silikonové formičky na muffiny. Na toto množství by nám mělo stačit přibližně 16 formiček. Použití silikonových formiček je výhodnější než použití klasické kovové formy z toho důvodu, že silikonové formy nemusíme vymazávat tukem.

2. V další fázi oddělíme žloutky od bílků a z bílků vyšleháme klasický tuhý sníh. Žloutky odložíme stranou pro pozdější využití (v 1. fázi žloutky již používat nebudeme).

3. Po vyšlehání sněhu nastrouháme omytou cuketu i brokolici na jemném struhadle. Brokolice Vám pravděpodobně nepůjde nastrouhat dokonale, ale to vůbec nevadí. Jde o to, nastrouhat košťál, menší růžičky mohou zůstat vcelku.

4. Nastrouhanou zeleninu dáme do cedníku a necháme okapat. Pokud připravujete pokrm pro 1. fázi, tedy bez žloutků, zbavte zeleninu přebytečné vody opravdu pečlivě.

5. Poté vložte okapanou zeleninu do mísy, přidejte žloutky (ne v 1. fázi), sušený česnek dle chuti, sůl, pepř a od druhé fáze i nastrouhaný parmazán.

6. Vše pečlivě promíchejte.

7. Jako poslední přidejte vyšlehaný sníh a zlehka vpracujte do zbylé zeleninové směsi.

8. Těsto rozdělte do připravených formiček a vložte do trouby na cca 20 - 25 minut, dokud vše neztuhne a nezíská barvu.

Jak Brokolicové muffiny jíst?

1. fáze:

V 1. fázi můžete snís 4 ks kdykoliv během dne v rámci povolené zeleniny nebo jako jídlo navíc.

2. fáze, 3.fáze:

Od 2. fáze vydá jedna porce (8 muffinů) za normální jídlo a sníst je můžete jak samotné nebo například s dýňovým pyré. Můžete však toto jídlo využít i jako "přílohu" a to tak, že využijete pouze polovinu dávky bílkovin v tomto jídle a sníte 4 muffiny a zbylou poloviční porci bílkovin vyberete ze seznamu "normálních" jídel. Tedy například: 70g pečeného pstruha se 4 muffiny (které obsahují 1 vejce).