



Ingredience

- NIKAL Omega-3 olej s bazalkou
- NIKAL Rajčatové pesto
- 100g středně zralé goudy
- 50g makadamových oříšků
- 1 vejce velikosti M
- 200g jogurtu
- 200g mouky
- 3 čajové lžičky prášku do pečiva
- ½ lžičky soli
- 1 lžička nasekaného tymiánu

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Středomořské muffiny



Recept pro 12 osoby.



Příprava trvá cca 20 minut plus 35 Minuten Backzeit.

Příprava:

Troubu předehřejeme na 190°C. Nastrouháme 100g středně zralé goudy a nasekáme 50g makadamových oříšků. Připravíme si papírové košíčky nebo plech na muffiny, který vymažeme tukem.

V misce smícháme 1 vejce, 200g jogurtu, 120ml NIKAL Omega-3 oleje s bazalkou, přidáme 200g mouky, 40g NIKAL Rajčatového pesta, prášek do pečiva, půl lžičky soli, lžičku tymiánu a důkladně promícháme. Poté vmícháme sýr a oříšky.

Těstem plníme formičky nebo košíčky a poté je pečeme v předehřáté troubě asi 35 minut.

Po vyjmutí z trouby necháme muffiny asi 5 minut odpočinout a zchladnout a teprve poté je vyjmeme z formiček.

Servírujeme teplé nebo studené.

Tip: Servírujte k muffinům čerstvé saláty nebo dipy.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15,2 g tuk • 13,2 g sacharidy • 4,6 g bílkoviny
1,8 g vlákniny • Energetická hodnota 209 kcal