



## Jáhlové nádivkové muffiny - videorecept

|            |        |             |       |
|------------|--------|-------------|-------|
| bezlepkový | Snadné | Pro 4 osoby | ☆☆☆☆☆ |
|------------|--------|-------------|-------|

### Ingredience

150 g jáhel  
 80 g sušených rajčat  
 80 g para ořechů  
 125 g mladých lístků kopřiv,  
 rukoly, baby špenátu nebo  
 mangoldu  
 6 biovajec  
 půl lžičky muškátového oříšku  
 dvě lžíce olivového oleje  
 jedna lžička mořské soli

### Jak na to?

1. Jáhly spařte, propláchněte a uvařte dle návodu na obalu. Vmíchejte na nudličky nakrájená, spařená sušená rajčata, nasekané para ořechy a olivový olej. Zchladlé jáhly prokypřete vidličkou, přidejte rukolu, muškátový oříšek a žoutky, promíchejte.
2. Z bílků vyšlehejte tuhý sníh a opatrně vmíchejte do směsi.
3. Formu na muffiny vyložte pečicím papírem. Dávkujte jednotlivé porce a pečte v troubě rozehřáté na 200 °C asi 35 minut. Podávat můžete teplé i vychladlé.