

Muffinki z przepiórczymi jajeczkami



Składniki

1/2 szklanka - kasza
jaglana
1/2 szklanka - kasza
gryczana
1/2 szklanka - pęczak
1 szt. - czosnek
4 szt. - szalotki
2 szt. - jaja kurze
12 szt. - jaja przepiórcze
1 łyżka - mąka
pełnoziarnista pszenna
3 łyżka - oliwa
2 szklanka - tarta bułka
namoczona w mleku
2 łyżka - płatki migdałowe
1 szczypta - przyprawy:
papryka wędzona
(koniecznie), sól, pieprz,
kmin, kurkuma ,gałka
muszkatołowa, chilli,
imbir, szalwia,
majeranek, rozmaryn

Opis wykonania

Wytrawne muffinki na bazie kasz (bezmięsne, dietetyczne, zdrowe, wegetariańskie) z niespodzianką w środku w postaci przepiórczych jajeczek.

Kasze ugotować na sypko. Szalotkę i czosnek przesmażyć na oleju. Jajka przepiórcze ugotować.

Do formy muffinkowej (12 szt.) nałożyć płatki migdałowe.

Zmiksować pozostałe składniki i włożyć masę do muffinek. Ugotowane jajeczka delikatnie wcisnąć do środka.

Piec w nagrzanym piekarniku do 170 stopni Celsjusza ok.15-20 min.

Podawać same lub z sosami, dipami, itd.

Smacznego!