



Špenátové vejce s řeckým jogurtem a bezlepkovým chlebem

Rychlá zdravá snídaně nebo večeře z restovaného špenátu, míchaných vajec a krémového řeckého jogurtu, podávaná s vícezrnným bezlepkovým chlebem.

#Snídaně #Rychlé #Zdravé

⌚ Příprava 5 min · Vaření 10 min Střední 👤 2 porce ≈ 150,30 Kč/porce 🔥 380 kcal/porce

Na porci: 0 24 g bílkovin ₴ 22 g sacharidů 0 20 g tuků

 **Hlavní suroviny ve slevě**
Ušetříte 45,81 Kč

346,41 Kč **300,60 Kč** **-13 %**

Suroviny

- | | | |
|--|---|---|
|  | Milujeme vejce Čerstvá podestýlková vejce M · 18 ks
Potřeba: 4 ks | 99,90 Kč
↓ Nejnižší cena  |
|  | Agro Jesenice Špenátové listy porce · 400 g
Potřeba: 200 g | 24,90 Kč
↓ Nejnižší cena  |
|  | Milko Řecký jogurt bílý 5 % · 1 kg
Potřeba: 100 g | 95,90 Kč
↓ Nejnižší cena  |
|  | Schär Maestro cereale bezlepkový chléb vícezrnný · 300 g
Potřeba: 4 plátky | 79,90 Kč
↓ Nejnižší cena  |

Co ještě přidat

- | | | |
|--|--|---|
|  | Fabio Produkt Manka – řepkový olej · 1 l
Potřeba: 1 lžíce | 56,90 Kč
 |
|  | Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg
Potřeba: dle chuti | 36,90 Kč
 |
|  | Benkor Pepř černý mletý · 20 g
Potřeba: dle chuti | 23,90 Kč
 |

Postup

- 1** Na pánvi rozežřej trochu oleje a orestuj špenátové listy asi 2 minuty, dokud nezvadnou.
- 2** Rozklep vejce, osol, opepři a přidej na pánev ke špenátu.
- 3** Míchej na mírném ohni 3 až 4 minuty, dokud se vejce neusadí.
- 4** Bezlepkový chléb opeč v topinkovači nebo na suché pánvi.
- 5** Na talíř dej vaječnou směs, k tomu chléb a bokem lžící řeckého jogurtu.
- 6** Podle chuti dosol, dopepři a servíruj.

Tip: Jogurt lze ochutit trochou soli a pepře a použít místo dresinku na vejce.



Otevři recept v telefonu

Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.