



# МАФФИНЫ С БЕКОНОМ, ЛУКОМ И ШПИНАТОМ

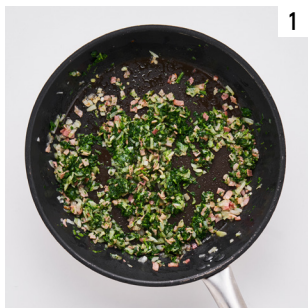
## Ингредиенты:

мука, бекон, яйцо куриное, лук репчатый, шпинат, молоко, масло сливочное, разрыхлитель, формочки фольгированные маленькие.

 20 минут

 265 ккал; БЖУ 4/11/18 (на 100 г)

 560 г (все блюдо)



1

Разогрейте духовку до 180°C. Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Лук и бекон нарежьте мелкими кубиками и положите на сковороду вместе со шпинатом. Обжаривайте все вместе 2 минуты помешивая.



2

В глубокой миске смешайте муку, бекон, лук и шпинат, добавьте разрыхлитель и тщательно перемешайте.



3

Взбейте яйцо и 150 мл молока. Добавьте в смесь растопленное сливочное масло. Все перемешайте с мучной смесью. Хорошо вымешайте и посолите по вкусу. Должно получиться густое тесто.



4

Полученное тесто разложите по формочкам, заполняя их на 2/3. Поставьте в духовку и запекайте при 180°C 15 минут.



5

Готовые маффины подавайте к столу.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу