

## Sestavine (za 12 mafinov):

- 6 jajc
- 2 žlici repičnega olja
- zelenjava (čebula, paprika, por...)
- nariban sir
- sol, poper, začimbe

## Priprava:

- Zelenjavo narežemo in podušimo na repičnem olju, začinimo in do polovice nadevamo v modelčke za mafine (kovinski model premažemo z oljem, silikonskega ni potrebno)
- Jajca razžvrkljamo z metlico in prelijemo v modelčke do vrha.
- Nariban sir lahko vmešamo v maso ali ga potresemo po vrhu.
- Mafine postrežemo še tople in zraven ponudimo polnozrnat kruh.

Čas priprave: 10 minut

Čas pečenja: približno 20 minut na 180 °C

## JAJČNI MAFINI



**DOBER TEK!**

Ideja za hiter,  
okusen in nasiten  
obrok.

Jajca predstavljajo dober  
vir kakovostnih  
beljakovin in maščob.

Beljakovine (jajca) in  
prehranske vlaknine  
(zelenjava) prispevajo k  
sitosti.