

Muffiny szpinakowe z migdałami i pistacjami

Składniki:

SZPINAK ŚWIEŻY	50 G	KEFIR	90 ML	JAJKO	1 SZT.
MAKA PSZENNA	100 G	PROSZEK DO PIECZENIA	10 G		
MIGDAŁY	50 G	CUKIER BRĄZOWY	30 G		
PISTACJE	50G	OLEJ	70 ML		

	Składniki	Masa	Czynność	 Ustawienie podgrzewania	 Prędkość	 Czas	Otwór w pokrywie
1	Migdały Pistacje	50 g 50 g	Dodać	-	3500 obr./min	20 s	Zamknięty
2	Kefir Szpinak Cukier Proszek do pieczenia Olej	90ml 50 g 30g 10g 70 ml	Dodać zmiksować	-	2000 obr./min	10-15 s	Zamknięty
3	Jajko	1 szt.	Dodać zmiksować	-	1500 obr./min	20-25 s.	Zamknięty

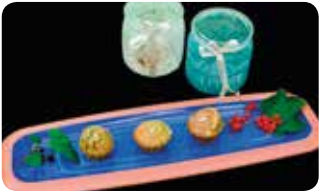
Masę przełożyć do foremek na muf finy, piec 25-30 min. w temp. 175 °C.

Muffiny można polukrować i posypać posiekanymi migdałami i pistacjami.

Ciekawostka :

Szpinak był nazywany „królem warzyw” i zalecanym przy wszelkich postaciach niedokrwistości, zaburzeniach czynności serca, kłopotach z nerkami, problemach trawiennych i wszelkich stanach osłabienia organizmu. Liczne badania potwierdzają czołowe miejsce szpinaku wśród warzyw mogących mieć potencjalne działanie przeciwnowotworowe głównie: raka jelita grubego, żołądka, płuc, krtani. Uważa się, że takie działanie mozga mieć warzywa o największym nasyceniu kolorem zielonym i pomarańczowym.

Migdały to sprawdzony sposób na mdłości i zgagę w ciąży. Można je polecić także na odchudzanie, gdyż zapobiegają napadom głodu. Poza tym łagodzą stres i koją nerwy, a także obniżają poziom cholesterolu i cukru we krwi, zapobiegając tym samym miażdżycy i cukrzycy



WEGETARIAŃSKIE

1 muffina	
70 g:	281 kcal
Tłuszcze:	20 g
Białka :	6 g
Węglowodany:	21 g
Błonnik :	2 g

Pistacje Przede wszystkim jako jedyne zawierają karotenoidy - luteinę i zeaksantynę - które wspomagają pracę oczu i zmniejszają ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej. Ponadto ze wszystkich orzechów to właśnie pistacje zawierają najwięcej potasu, który obniża ciśnienie tętnicze.

