

Heljdini mafini sa spanacem



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 2 jajeta
- 2 **šolje** seckanog spanaca
- 5 **kašike** heljdinog brašna
- 1 **kašika** kukuruznog brašna
- 1 **kašičica** soli
- 1/2 **kesice** praška za pecivo
- 1/2 **kašičice** sode bikarbone
- 1 **kašika** ulja
- 1,5 **šolja** kisele vode
- **za posipanje** semenke
- 1 **kašika** semenki lana

Priprema

Rernu ukljuciti na 180-200C. Spanac ili blitvu oprati, ocistiti i saseckati, potrebno vam je dve šolje seckanog spanaca.

U posudu viljuškom umutiti jaja pa dodati ulje, so, lan, brašna, prašak za pecivo, sodu bikarbonu i sve izmešati dodati spanac, sjediniti i na kraju polako dodajte kiselu vodu toliko da vam se sav spanac poveze sa smesom. Na slikama možete videti kao to izgleda i pre pečenja.

Punite kalupe za mafine, posuti lanom, susamom, suncokretom i staviti da se pece u vec zagrejanoj rernu.

ackalicom proverite kada su pecene jer sve zavisi od jacine rerne.

Savet

Jako ukusni, zdravi i mekani mafini... Lepi su i topli i hladni, samostalno ili uz jogurt, a mogu se jesti i kao dodatak nekom obroku umesto hleba. :)