

# **Heljdini mafini sa spanacem**



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

## **Sastojci**

### **Potrebno je:**

- **2jajeta**
- **2 šolje** seckanog spanaca
- **5 kašike** heljdinog brašna
- **1 kašik** kukuruznog brašna
- **1 kašica** cicasoli
- **1/2 kesice** praška za pecivo
- **1/2 kašice** cieseode 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 pecenja.

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. :)