

Zdravi mafini sa bundevom i grckim jogurtom



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **120 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 kašika** lanenih semenki
- **1 kašicica** cija semenki
- **po potrebi** kisele vode
- **1 šolja (velika za čaj)** rendane sveže bundeve
- **1 puna kašika** grckog jogurta
- **4 kašike** speltinog brašna
- **4 kašike** ovsenog brašna
- **1 kašicica** cimeta
- **3-4** karanfilica
- **malosusama**

Priprema

Evo malo vedrine i sunca za pocetak ovog hladnog meseca.

Najpre lan i ciju potopiti u malo vode da nabubre. Za to vreme pomešati brašna i sjediniti ih kiselom vodom, dodati i nabubrela semenke. Smesa treba biti rea, kao za mafine, da spada sa kašike. Ostaviti smesu da odstoji, a za to vreme oljuštiti komad bundeve i narendati.

Smesa ce se stajanjem zgustiti. Zatim joj dodati punu kašiku grckog jogurta, izmešati, dodati cimet i na sitno narendan karanfilic i umešati rendanu bundevu.

Smesa treba da bude gusta. Stavljajte po 1 punu kašiku u silikonski kalup za mafine i posuti susamom.

Staviti da se pece u zagrejanj rerni na 200C. ackalicom proveriti da li je peceno.

Ostaviti da se ohlade pa konzumirati.

Ovako.

Savet

Mafini su neutralnog ukusa pa ako želite slatke dodajte neki zasladjiva po želji, steviju, fruktozu... ja sam ih iskoristila za jedan zdrav doruak uz grki jogurt sa cimetom i ija semenkama... posto su neutralni možete ih jesti i uz namaz od susama, bundeve, leblebije, pa ak i sa krem sirom ili obinim jogurtom, kiselim mlekom, ako ipak dodate neki zasladjiva dobro e doi uz džem od kajsija ili kao poslastica sa malo okolade preko. Uživajte u ukusu bundeve svakako :)