Zdravi mafini sa spanacem

težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **3**jajeta
- **2 šolje**jogurt
- **1/2 šolje**maslinovo ulje
- **1 šolja**ovsenog brašna
- **1 šolja**speltinog brašna
- **150 g**seckanog spanaca
- **1 kesice**praška za pecivo
- **1 prstohvat**soli

Priprema

Mera 1 šolja = 200 ml. Prvo pomešamo sve tecne sastojke: jaja, ulje, jogurt. A zatim dodamo suve sastojke: brašno, prašak za pecivo. Sve sjedinimo i dodamo iseckan spanac.

I sve sipamo u kalup za mafine. Smesa je dovoljna za 12 mafina.

Mafine možete posuti semenkama susama, bundeve i malo kima. Mafine pecite 30-40min na 200 stepeni. Prijatno.

Savet

Ovi mafini odlini su za doruak uz ašu jogurta. Možete ih i sutradan jesti, fini su i mekani.