



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Babeczki bez cukru ze szpinakiem - przepis

Babeczki ze szpinakiem sprawdzą się wtedy, gdy chcesz przygotować coś bez cukru. Warto trzymać się kolejności działań, bo przy deserach nawet drobne szczegóły wpływają na efekt końcowy. Składniki zebrałem osobno, a przygotowanie rozpisałem możliwie praktycznie.

Czas przygotowania: 15 min

Czas całkowity: 35 min

Porcje: 6

Składniki

- 350 g świeżych liści szpinaku
- 200 g sera feta
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki klarowanego masła lub oliwy z oliwek
- pieprz
- Na ciasto:
- 400 g mąki pszennej
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 2 średnie jajka
- 50 ml oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie krok po kroku

1. Przygotowanie składników farszu - Szpinak pozbaw łądyżek, umyj i odsącz na sitku z nadmiaru wody. Opcjonalnie możesz osuszyć szpinak w wirówce do sałaty lub na ręczniku papierowym. Jeżeli używasz dużych liści szpinaku, to porwij je na mniejsze kawałki. Szpinaku baby nie musisz rozdrabniać. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Ser feta pokrój w drobną kostkę lub pokrusz na małe kawałeczki.
2. Smażenie - Na dużej patelni rozgrzej tłuszcz. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaź 1-2 minuty, ciągle mieszając. Na podsmażony czosnek dodaj osuszone liście szpinaku. Smaż na średnim

ogniu przez 3-5 minuty, często mieszając. Gdy szpinak zwiędnie, zmniejsz moc palnika i smaż jeszcze kilka minut – liście powinny zmięknąć. Podduszony szpinak dopraw do smaku świeżo zmielonym pieprzem i odstaw do przestygnięcia. Porada: jeżeli usmażony szpinak jest bardzo wodnisty, to przełóż go na sitko i za pomocą łyżki lub tłuczka do ziemniaków odcisnij nadmiar wody. Gdy szpinak ostygnie, przystąp do przygotowywania ciasta. W międzyczasie nagrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza (góra-dół, bez termoobiegu), przygotuj papierowe lub silikonowe papilotki i formę do pieczenia babeczek. Opcjonalnie możesz upiec babeczki ze szpinakiem i serem feta w samych papilotkach.

3. Przygotowanie składników ciasta - Mąkę pszenną przesiej do miski i wymieszaj z solą oraz proszkiem do pieczenia. Do drugiej miski wbij jajka i dodaj jogurt naturalny. Połącz składniki, mieszając łyżką lub rózgą kuchenną. Następnie dodaj olej i sok z cytryny. Wymieszaj do połączenia się składników.

4. Łączenie suchych i mokrych składników na ciasto - Do miski z suchymi składnikami dodaj mokre składniki i wymieszaj. Gdy powstanie jednolita masa, dodaj szpinak i pokrojony w kostkę lub pokruszony ser feta. Krótco mieszaj – jedynie do połączenia się składników.

5. Przygotowanie do pieczenia - Wypełnij papilotki ciastem do 3/4 wysokości. Babeczki z powyższego przepisu możesz również przygotować bez dodawania sera feta i szpinaku do ciasta. Zrób ciasto i wypełnij nim dno papilotek. Szpinak wymieszaj z pokruszonym lub drobno pokrojonym serem feta. Nałóż na warstwę ciasta porcję farszu ze szpinaku z serem i przykryj porcją ciasta.

6. Pieczenie - Wstaw babeczki do nagrzanego piekarnika (180 stopni Celsjusza, góra-dół, bez termoobiegu) i piecz około 20 minut.