**Wiosenne muffinki Leśny Mech**

***Składniki (na około 13 sztuk):***

* 200g świeżego szpinaku
* 1 ½ szkl. (225g) mąki tortowej
* ½ szkl. (100g) oleju rzepakowego
* ½ szkl. (100g) cukru
* 3 jaja
* 2 łyżeczki proszku do pieczenia
* 200g serka śmietankowego naturalnego
* Skórka cytrynowa
* Odrobina cukru pudru
* Świeże owoce tj. winogrono, maliny lub borówka do dekoracji



***Wykonanie:***

1. Szpinak z odrobiną wody mocno rozdrabniamy na jednolitą papkę. Następnie odsączamy dłońmi lub na sitku z nadmiaru wody.



1. Jaja miksujemy razem z cukrem na jasną i puszystą masę (ok. 8 minut).



1. Następnie zmniejszamy obroty miksera do minimum i wlewamy niewielkim strumieniem olej. Dodajemy papkę ze szpinaku i mieszamy. Na koniec wsypujemy suche składniki i delikatnie mieszamy łyżką lub szpatułką do połączenia.



1. Formę na muffinki wykładamy papilotkami i napełniamy ciastem do 3/4 wysokości. Pieczemy w temp. 170ºC przez ok. 30 – 35 minut do tzw. suchego patyczka.



1. Po upieczeniu zostawiamy do wystudzenia, następnie ścinamy wierzch babeczek   
   i rozdrabniamy, aż powstanie kruszonka z ciasta. Serek śmietankowy miksujemy  
   z niewielka ilością cukru pudru i skórką startą z około połowy cytryny, uprzednio sparzonej wrzątkiem. Następnie wykładamy krem na wierzch muffinek i obtaczamy   
   w kruszonce. Dekorujemy ulubionymi owocami. Smacznego!



**Wartość odżywcza 1 muffinki:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wart. energetyczna | 204,7 kcal |
| Białka | 4,4g |
| Tłuszcze | 11g |
| Węglowodany | 21,8g |

**Zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych!**

Opracowała dietetyk Aleksandra Polaniecka