

Oliwia Świętoń-Maciak

Przepis na 2 porcje zdrowego deseru

- 1. Nazwa potrawy:** Shrekowe (szpinakowe) ciasto- zielone gofry.
- 2. Zdjęcie potrawy:**



- 3. Wykorzystane produkty/surowce wraz z gramaturą (ilością) na 2 porcje:**
SKAŁADNIKI NA 2 GOFRY

50 g mąki migdałowej
25 g szpinaku
jedno jajko
20 g gorzkiej czekolady (90%)
jeden duży banan

15 ml oleju roślinnego (rzepakowego)
35 ml wody
30 ml mleka (0,5%)

4. Opis sposobu wykonania deseru:

W blenderze miksujemy wcześniej starannie umyty szpinak, wodę oraz mleko. W misce łączymy żółtko z olejem roślinnym. Po ich połączeniu dodajemy mieszankę z blendera oraz dosypujemy mąkę. Oddzielnie ubijamy białko. Ubite na sztywno białko wykładamy do miski i łączymy wszystkie składniki za pomocą łyżki.

Teraz pieczemy gofry w opiekaczu.

Rozpuszczamy gorzka czekoladę- wykorzystamy ją do dekoracji oraz nadania wyjątkowego smaku. Upieczone i polane czekoladą gofry posypujemy zmielonymi migdałami. Układamy plasterki bananów.

5. Opis wartości odżywczej proponowanego deseru, czyli wyjaśnienie dlaczego ten deser jest zdrowy?

Mój deser jest zdrowy, ponieważ zawiera szpinak, który niestety dzieciom źle się kojarzy a w moim deserze nadaje kolor i... ważne składniki odżywcze gdyż jest bogaty w potas, wapń, magnez, żelazo, witaminę C, witaminę A oraz beta-karoten. Kolejna bomba składników pokarmowych niesłuchanie ważnych dla prawidłowego rozwoju młodego organizmu zawarta jest w gorzkiej czekoladzie i bananach: potas, fosfor, magnez, witamina E. Dodając mąkę migdałową mój deser zyskuje obłędny smak a dodatkowo składnik ten dba o właściwy poziom cholesterolu we krwi, posiada w sobie witaminę E oraz magnez, żelazo i wapń.

Jajo kurze zawiera takie składniki mineralne jak: fosfor, sód, potas, wapń oraz witaminy: A oraz niewielkie ilości Tiaminy i Ryboflawiny.

I uwaga : mój deser nie zawiera cukrów i znikome ilości tłuszczu.