

Pozdravljeni učenci!

Opomnik!

V ponedeljek ste dobili navodila za tedensko nalogo. Ne pozabite je opraviti. Zadnji dan za oddajo poročila, tj. poslane fotografije vašega dela, je ponedeljek 30. 3. Če imate težave, smo vam na voljo.

Namig!

Danes je materinski dan. Svojo mami, babico (seveda, če ste v skupnem gospodinjstvu), lahko presenetiš s čim sladkim in zdravim. Lahko spečeš mafine in jih postrežeš ob maminem najljubšem čaju.

POZOR! Preveri, da imaš doma vse sestavine. Samo zaradi pomanjkanja sestavin NE HODI v trgovino!!!

Poglej svoje zaloge in pripravi kaj primerne glede na to, kaj imaš. Seveda, če se odločiš za peko. Mami bo vesela vsakršnega tvojega presenečenja.

Recept: Jabolčni mafini z orehi (za 12 mafinov)

SESTAVINE

Suhe:

- 110 g bele pšenične moke
- 100 g polnozrnate pšenične (pirine) moke
- 80 g mletih orehov (lešnikov, mandljev)
- 3 žličke pecilnega praška
- 60 g ovsenih kosmičev
- ščepec soli
- 1 žlička cimeta

Mokre:

- 250 ml mleka
- 1 žličko vanilijeve arome (če je nimaš, dodaj 1 vrečko vanilijevega sladkorja)
- +
- 120g beljakov (oz. 2 beljaka)
- 300g naribanega jabolka



PRIPRAVA

Prižgi pečico na 180°C! Ko daš mafine vanjo, mora biti primerno segreti.

V eni posodi zmešaj suhe sestavine (moka, pecilni prašek, mleti orehi, ovseni kosmiči, sol, cimet). V drugi posodi zmešaj mleko in vanilijevo aromo. Loči rumenjake od beljakov. Rumenjake lahko shraniš za pripravo česa drugega, npr. piškotov. Beljake stepi v trd sneg. Jabolka operi, naribaj (lahko kar z lupino).

Mleko z vanilijo prilij k suhim sestavinam, dobro premešaj in vmešaj naribano jabolko. Nato po žlicah previdno vmešaj še sneg iz beljakov. Nastala bo homogena zmes. Pekač* za muffine napolni s papirčki za peko in vanje prenesi testo.

Peci 20 do 25 minut pri 180°C. Gretje zgoraj in spodaj, brez ventilacije. Mafini so pečeni, ko postanejo zlate barve!

* Če imaš silikonske modelčke, ne potrebuješ papirčkov za peko. Če papirčkov za peko mafinov nimaš, lahko uporabiš peki papir ali pa pekač enostavno premažeš z maslom. Pomembno je, da se kolački ne primejo na pekač in jih lahko brez težav vzameš ven.