

Ciasteczka do kawy – szalenie niezdrowe

Dziś będzie bardzo niezdrowo. A to właśnie przez orzeszki ziemne, które od czasu do czasu lubię zjeść. Poza tym uwielbiam masło orzechowe, najlepiej prosto ze słoika lub w połączeniu z bananem i z dżemem... Wiem, nie powinnam...

Dlaczego orzeszki ziemne są niezdrowe?

Zacznijmy od tego, że orzeszki ziemne niewiele mają wspólnego z orzechami.

Orzeszki ziemne, potocznie nazywane fistaszkami, są roślinami strączkowymi! W moim ulubionym maśle orzechowym królują aflatoksyny, które uznane zostały za substancje rakotwórcze. Ich ilość w orzeszkach ziemnych zależy od stopnia ich przetworzenia. Im bardziej orzeszki są przetworzone, tym więcej aflatoksyny. Ponieważ aż 1/3 to wielonasycone kwasy tłuszczowe, nie są uznawane za zdrowe.

Gdybyśmy spożywali je w umiarkowanej ilości, to nie byłoby to takie straszne. Jednak niepokojącym jest fakt, że lektyny (zawarte również w zbożach) wykazują działanie miazdzykowe. Cóż, orzechy arachidowe uznawane są za jeden z najsilniejszych alergenów.

Czy jest tam coś dobrego?

Tak, niacyna, kwas foliowy, magnez i polifenole (przeciwutleniacze). I na tym koniec.

Zatem dziś zapraszam Was na bardzo niezdrowe ciasteczka z dużą zawartością omega-6, aflatoksyny i lektyny.



Manufaktura Ciastek

Na około 12 ciastek potrzebujesz:

- 300 g mąki z orzeszków (lub zmiel orzeszki w młynku do kawy),
- 300 g ksylitolu lub odpowiednia ilość daktyli uprzednio namoczonych w wodzie i zblendowanych,
- 3 białka,
- 1 łyżka miodu,
- dwie garści ulubionych bakalii

Białka ubij na sztywną pianę, powoli dosypuj ksylitolu. Wmieszaj szpatułką pozostałe składniki. Masę schowaj do lodówki na około 2 godziny. Jak ciasto będzie mieć już dobrą konsystencję, uformuj kulki. Rozpłaszcz je na blaszce łyżką. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut. Smacznego!