

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!

Masło orzechowe home made

W Stanach Zjednoczonych spędziłam kilka dobrych lat swojego życia. Wróciłam do mojego domu, do Polski, do Szczecina, z wieloma wspomnieniami. Zabrałam też z sobą wspomnienia wielu smaków. Jednym z nich jest smak masła orzechowego z dżemem. Na śniadanie tost z masłem orzechowym i dżemem. Słodko-słony smak Ameryki. Oczywiście w Stanach wiele rzeczy jest odchudzonych, więc moje masło miało zaledwie 12 g tłuszczu, a dżem był i bez cukru, i bez tłuszczu. Były też takie masła orzechowe, które były w słoiczku już pół na pół z dżemem. Dziś, kiedy szykowałam to masło, wspominałam sobie jak to mi było, czego mi brakuje, za czym i za kim tęsknię.

Manufaktura Ciastek



Składniki na pół dużego słoika:

- 600 g orzeszków ziemnych niesolonych
- 2 łyżeczko soli (lub według uznania)
- 2 łyżki miodu
- 4 łyżki oleju wysokiej jakości (można ominąć)

Przygotowanie masła

1. Orzeszki wysypać na blachę wyłożoną wcześniej papierem do pieczenia.
2. Wstawić na około 10 minut do rozgrzanego piekarnika (180 stopni). Wymieszać dwa razy w międzyczasie.
3. Orzechy i resztę składników umieścić w food procesorze i miksować przez około 10 minut do uzyskania masłowej masy.
4. Można spróbować nie dawać oleju. Orzeszki mają go w sobie wystarczająco, by

same zamieniły się w masełko. Przed przełożeniem do słoika sprawdzić czy pasuje nam ilość soli.

5. Przechowywać w zamkniętym słoiku w lodówce.
6. Przesmacznych śniadań:) Smacznego!