Doskonałe pikantne orzechy

Zaledwie 1/4 tej wysokobiałkowej przekąski zapewnia wczesnym popołudniem przypływ energii, która pozostanie z nami do wieczora. Orzechy niekoniecznie muszą służyć jako przekąska. Można nimi posypać sałatkę warzywną lub owocową, ewentualnie mrożony jogurt.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

18

SKŁADNIKI:

1 średnie białko
2 szklanki mieszanki orzechów, na przykład brazylijskich, włoskich, pekan i migdałów
1/2 szklanki pestek dyni
1 łyżka brązowego cukru
2 łyżeczki mielonego imbiru
1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
1/2 szklanki suszonych żurawin

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 175°C. W dużej misce ubić pianę, po czym dodać orzechy i pestki dyni. Wymieszać gumową łopatką. Dodać brązowy cukier, imbir i gałkę muszkatołową. Starannie wymieszać. Wrzucić żurawiny i wymieszać. Przełożyć do dwóch blach, rozprowadzić i piec 20 minut, aż się przyrumienią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 129 kcal, 4 g białka, 6 g węglowodanów, 2 g błonnika, 11 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 0 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock