Диетические маффины

Диетическое питание по ряду причин, несмотря на свою пользу, часто не отличается высокими вкусовыми качествами. Однако существую **низкокалорийные** кулинарные блюда, которые принимая в пищу, могут не только принести пользу организму, но и оставаться вкусными и приятными на внешний вид. Диетические продукты, специально рассчитанные на определенное количество калорий, при грамотном подходе и фантазии могут стать частью вкусных и оригинальных столовых шедевров, благодаря которым питание станет разнообразным и гармоничным.

Выпечка всегда относилась к разряду кулинарных яств, употребление которых способствовало появлению лишних килограмм на теле. Большинство женщин с огромным удовольствием любят готовить выпечку в домашних условиях, используя для этой цели десятки разнообразных рецептов и проявляя чудеса смекалки. На сегодняшний день известно немало рецептов кулинарных шедевров, которые отличаются не только отменными вкусовыми качествами, но и являются частью диетического питания.

# Маффины – оригинальная выпечка родом из Средневековья

Долгое время мы привыкли называть вкусную выпечку, с приятным на вкус, творожистым тестом, кексами. Только недавно стало известно, что подобное кулинарное блюдо называется маффинами и появилось в Западной Европе еще в далеком XI веке. Впервые о маффинах заговорили в Британии, где французские повара и кулинары отличались умением готовить вкусный мягкий хлеб.

На вид, привычный для нас кекс представлял собой маленькое пирожное, по своим вкусовым качествам напоминающее обычный хлеб, сделанный из грубой, ржаной муки. **Низкокалорийные** ингредиенты тогда были в обиходе и часто становились основными компонентами многих кулинарных блюд. В этом плане современные кондитеры не стали нарушать традицию, поэтому многие рецепты приготовления маффинов, предполагают использование для выпечки диетические продукты.

Отличительной особенностью такой выпечки стало их быстрое приготовление, что и послужило причиной роста популярности маффинов. Маленькие и аппетитные пирожные не зря считаются очень практичной и удачной пищей, подаваемой на завтрак. Единственной проблемой, с которой столкнулись кулинары, занимаясь приготовлением пирожных, являлось однообразие вкуса и быстрое зачерствение. Обычно для выпечки использовались дешевые сорта муки, а в качестве наполнителя использовались печеные яблоки, лесные орехи и изюм.

Сегодня ситуация существенно изменилась и для того, что бы сделать своими руками вкусные и оригинальные пирожные, достаточно проявить немного терпения и старания.

## Готовим маффины своими руками

На сегодняшний день в природе существует два типа маффинов, выпекаемых по английской или по американской технологии. Англичане использовали для приготовления пирожных дрожжевое тесто, тогда как американские кулинары делали акцент на выпечке из теста с добавлением разрыхлителей.

**Никокалорийные** пирожные, считающиеся неотъемлемой частью диетического питания легко приготовить в домашних условиях. Технология приготовления маффинов универсальна и очень проста, позволяющая справится с задачей даже в отсутствие нужного опыта. Популярность маффинов сегодня объясняется легкостью приготовления и минимальными временными затратами.

Приготовить диетические пирожные на своей кухне под силу каждой хозяйке. Для этого необходимо иметь в своем распоряжении следующие ингредиенты:

* сливочное масло - 200 г.;
* обезжиренный творог - 250 г.;
* два стакана муки;
* куриные яйца - 2 шт.;
* стакан сахарного песка;
* изюм, цукаты или другой наполнитель;
* одна чайная ложка разрыхлителя и 1-2 г. поваренной соли.

Тесто готовится следующим образом. Предварительно размягчается сливочное масло, добавляется в емкость с маслом сахарный песок и яйца. Полученную смесь тщательно растирают до однородной массы и только после этого в эту же емкость добавляют муку и разрыхлитель. Пробуя смесь, можно добавить соль, по вкусу.

Результатом наших действий должно стать мягкое и ровное тесто, в которое теперь можно добавить изюм или другие ингредиенты в качестве наполнителя.

Готовить пирожные необходимо в специальных формах, которые предварительно смазывают маслом, слегка присыпав внутреннюю поверхность форм мукой. В каждую форму накладывается порция теста, на треть объема формы. Наполненные формы устанавливают на противень и помещают в духовку, разогретую до 1800. Процесс выпекания занимает не более получаса, после чего противень с готовыми кексами необходимо достать.