

# Užgavėnių blynai



Užgavėnės – tradicinė lietuvių šventė, pažyminti žiemos pabaigą ir artėjančią pavasarį.

Blynai yra tradicinis Užgavėnių valgis Lietuvoje. Jie simbolizuoja saulę ir žadina pavasarį. Užgavėnių metu kepami įvairūs blynai:

- Mieliniai blynai – purūs, minkšti, dažnai valgomi su uogiene, grietine ar medumi.
- Bulviniai blynai – traškūs ir sotesni, patiekiami su grietine ar spirgučių padažu.
- Lietiniai blynai – ploni blynai, į kuriuos galima įdėti įvairių įdarų, pavyzdžiui, varškės, grybų ar mėsos.
- Grikiniai blynai – sveikesnė alternatyva, turinti išskirtinį skonį.

Jei norite gaminti sveikesnius Užgavėnių blynus, galima pasirinkti ingredientus, kurie mažina kalorijas, prisotintus riebalus, ir prideda daugiau maistinių medžiagų. Štai keli pasiūlymai:

### **1. Naudokite pilno grūdo miltus**

Paprasti balti miltai gali būti pakeisti pilno grūdo miltais, kurie turi daugiau skaidulų, vitaminų ir mineralų. Tai padės ne tik pagerinti skonį, bet ir padidins maistinę vertę.

### **2. Įdėkite daugiau daržovių**

Galite pridėti tarkuotų daržovių, tokių kaip morkos, cukinijos ar moliūgas, kad blynai taptų drėgnesni ir sveikesni. Daržovės suteikia papildomų skaidulų, vitaminų ir mineralų.

### **3. Naudokite mažiau cukraus**

Užgavėnių blynuose dažnai būna daug cukraus. Galite naudoti natūralius saldiklius, pavyzdžiui, medų, klevų sirupą arba steviją, kad sumažintumėte pridėtinio cukraus kiekį.

### **4. Rinkitės sveikesnius riebalus**

Naudokite alyvuogių aliejų arba kokosų aliejų vietoj tradicinio sviesto. Tai padės sumažinti sočiųjų riebalų kiekį ir suteiks sveikų riebalų, kurie naudingi organizmui.

### **5. Kiaušinių pakaitalai**

Jei norite sumažinti cholesterolio kiekį, galite naudoti kiaušinių pakaitalus, pavyzdžiui, chia sėklas, linų sėklas arba obuolių tyrę, kad jie būtų veganiški ir mažiau kaloringi.

### **6. Naudokite kefyra arba jogurtą**

Paprastą pieną galite pakeisti kefyru ar natūraliu jogurtu, kad praturtintumėte blynus probiotikais, kurie naudingi virškinimo sistemai.

## **7. Patiekite su sveikais priedais**

Užgavėnių blynus galite patiekti su šviežiais vaisiais, riešutais, sėklomis arba mažai kaloringais džemais. Tai pridės daugiau skaidulų, antioksidantų ir sveikų riebalų.

### **Sveikų Užgavėnių blynų receptas:**

#### **Ingredientai:**

- 1 puodelis pilno grūdo miltų
- 1/2 puodelio tarkuotų morkų
- 1/2 puodelio kefyro
- 1 kiaušinis arba 2 šaukštai chia sėklų su 3 šaukštais vandens (jei naudojate veganišką alternatyvą)
- 1 šaukštelis kepimo miltelių
- 1 šaukštelis cinamono (nebūtina)
- 1/4 šaukštelio druskos
- 1 šaukštas alyvuogių aliejaus

#### **Gaminimas:**

1. Sumaišykite sausas sudedamąsias dalis (miltus, kepimo miltelius, cinamoną ir druską).
2. Kitame inde sumaišykite skystus ingredientus (kefyrą, kiaušinį arba kiaušinio pakaitalą, alyvuogių aliejų).
3. Įmaišykite tarkuotas morkas ir sujunkite visas sudedamąsias dalis.
4. Išsukite tešlą ir kepkite blynus ant įkaitintos keptuvės, kiekvieną pusę kepkite apie 2-3 minutes, kol jie taps aukso rudos spalvos.

Toks blynų variantas bus ne tik skanus, bet ir palankus sveikatai!

Parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė  
Diana Gedminienė