



Gryczany chlebek z chia i pestkami dyni

★★★★★ (16)



100 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

212 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

190.89 kcal

9.54%



Białko

11.04 g

22.08%



Węglowod.

16.13 g

5.97%



Tłuszcze

10.19 g

14.56%



Błonnik

5.37 g

21.48%

GDA

9.54 %



Składniki

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Kasza gryczana sucha - 50g
- Otręby pszenne - 32g (8 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Siemię lniane - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Serek naturalny - 250g (10 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną piankę z dodatkiem 2 szczypt soli. Kaszę gryczaną zmiel w młynku do kawy na mąkę.

KROK 2: Do ubitej piany dodaj żółtka i znowu ubij na sztywno. Następnie dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj (nie ubijaj).

KROK 3: Keksówkę wyłóż papierem do pieczenia i wylej do niej przygotowane ciasto. Na wierzchu posyp je pestkami dyni.

KROK 4: Wstaw chleb do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 60-80 minut.

* Chleb po upieczeniu przechowuj w lodówce do około tygodnia.

Smacznego!

