



Chleb owsiany z siemieniem lnianym

★★★★★ (17)

100 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

285 kcal / 1 porcję (160 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 178.48 kcal 8.92%	Białko 10.27 g 20.54%	Węglowod. 16.11 g 5.97%	Tłuszcze 9.63 g 13.76%	Błonnik 4.70 g 18.8%	GDA 8.92 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Otępy pszenne - 32g (8 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 80g (8 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Serek naturalny - 250g (10 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Ziola prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Żółtka oddziel od białek. Ubij je na sztywną pianę z dodatkiem soli. Pod koniec ubijania dodaj żółtka i dalej ubijaj.

KROK 2: Następnie dodaj pozostałe składniki delikatnie w mieszając się w strukturę piany. Nie miksuj ich, a jedynie mieszaj łyżką lub szpatułką.

KROK 3: Masę wylej do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na około 60-80 minut.

*Upieczony chleb przechowuj w lodówce.

Smacznego!

