

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Kulki z kaszy gryczanej](#)

Kulki z kaszy gryczanej

★★★★★ (5)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

359.72 kcal

17.99%



Białko

10.82 g

21.64%



Węglowod.

59.67 g

22.1%



Tłuszcze

10.98 g

15.69%



Błonnik

5.78 g

23.12%

GDA

17.99%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj w lekko osolonej wodzie w proporcjach 1:1½-2, aż wchłonie całą wodę. Nagrzej piekarnik do 200°C.

KROK 2: Do ugotowanej kaszy dodaj ulubione przyprawy i opcjonalnie olej. Podziel kaszę na dwie części i jedną z nich, zmiksuj ręcznym blenderem. Następnie wymieszaj całą masę porządnie łyżką.

KROK 3: Z dobrze połączonej masy formuj małe kulki przy pomocy zwilżonych dłoni i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 4: Piecz przez kilka/kilkanaście minut, aż będą chrupiące.

*Podawaj do obiadu z pieczonymi warzywami, tofu lub daniami mięsnymi.

Smacznego!

