Bułeczki z amarantusa z jagodami

(5)

30 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

72 kcal / 1 porcję (38 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
187.02 kcal	**10.49** g	**21.24** g	**6.56** g	**4.82** g	**9.35** %
9.35%	20.98%	7.87%	9.37%	19.28%	

Składniki

- Amarantus ekspandowany - 60g (2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jagody - 65g (½ szklanki)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Całe jajka ubij z solą na spienioną masę, bladożółtą, dodaj amarantus i dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj świeże lub mrożone jagody oraz suszony rozmaryn. Wymieszaj.

KROK 2: Mokrą dłonią uformuj trójkątne lub (według upodobań) okrągłe bułeczki o grubości ok. 2 cm. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180° C, aż się zarumienią (około 25 minut)

*Bułeczki możesz podać z masłem, żurawiną lub konfiturami.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję