



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gryczany chlebek z chia i pestkami dyni



## Gryczany chlebek z chia i pestkami dyni

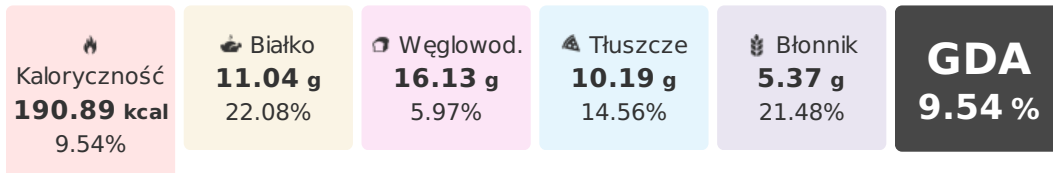
★★★★★ (14)



### Wartości odżywcze

**212 kcal** / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 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!*

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

