



Chleb owsiany z siemieniem lnianym

★★★★★ (13)

🕒 100

🍴 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 %
--	--------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Jaja kurcze surowe - 150g (3 sztuki)
- Otręby 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 o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Zioła 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!

