



## Kulki z kaszy gryczanej

★★★★★ (5)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**217 kcal** / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 359.72 kcal 17.99%	<b>Białko</b> 10.82 g 21.64%	<b>Węglowod.</b> 59.67 g 22.1%	<b>Tłuszcze</b> 10.98 g 15.69%	<b>Błonnik</b> 5.78 g 23.12%	<b>GDA</b> 17.99%
--	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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, z miksuj 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!

