



## 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 <b>187.02 kcal</b> 9.35%	Białko <b>10.49 g</b> 20.98%	Węglowod. <b>21.24 g</b> 7.87%	Tłuszcze <b>6.56 g</b> 9.37%	Błonnik <b>4.82 g</b> 19.28%	<b>GDA</b> <b>9.35 %</b>
---	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### 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 (1/2 szklanki)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Całe jajka ubij z solą na spienioną masę, białozóttą, 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!

