



Chleb owsiany z siemieniem lnianym

★★★★★ (17)



100 minut



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 %



Składniki

- Jaja kurze 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 wmieszając 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!

