



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

187.02 kcal

9.35%



Białko

10.49 g

20.98%



Węglowod.

21.24 g

7.87%



Tłuszcze

6.56 g

9.37%



Błonnik

4.82 g

19.28%

GDA

9.35 %



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 (½ szklanki)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Całe jajka ubij z solą na spienioną masę, białozółtą, dodaj amarantus i dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj świeże lub mrożone jagody oraz suszony rozmaryn. Wymieszaj.

KROK 2: Moką 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!

