



Babeczki z kaszą gryczaną

★★★★★ (17)



40 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

317 kcal / 1 porcję (203 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

155.83 kcal

7.79%



Białko

5.19 g

10.38%



Węglowod.

23.23 g

8.6%



Tłuszcze

5.89 g

8.41%



Błonnik

2.86 g

11.44%

GDA

7.79%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 90g
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Pomidor suszony - 35g (5 sztuk)
- Brokuły - 200g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 5g (¼ sztuki)
- Zioła prowansalskie - 9g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną. Posiekaj drobno cebulę i zeszklij ją na patelni na oleju.

KROK 2: Następnie również drobno posiekaj suszone pomidory i pokrój brokuły. W osobnej misce wyłóż ugotowaną kaszę, dodaj przyprawy i siemię lniane. Wszystko zmiksuj blenderem, dodaj kawałki suszonych pomidorów, brokuły i zeszkloną cebulę - wszystko wymieszaj i ułóż w foremki do babeczek.

KROK 3: Piecz ok. 30 min w 180 stopniach.

Smacznego!

