



## Kulki z kaszy gryczanej

★★★★★ (5)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**217 kcal** / 1 porcję (60 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### 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, zmiksuj ręcznym blenderem. Następnie wymieszaj całą masę porządnie łyżką.

**KROK 3:** Z dobrze połączonej masy formuj małe kulki przy pomocy wilgotnych 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!

