



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%
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 90g
- Cebula - 45g (1/2 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 (1/4 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 utóż w foremki do babeczek.

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

Smacznego!

