



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, białozóttą, dodaj amarantus i dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj świeże lub mrożone jagody oraz suszony rozmaryn. Wymieszaj.

KROK 2: Mokrą dłoń 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!

