



## Chleb owsiany z siemieniem lnianym

★★★★★ (17)



100 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**285 kcal** / 1 porcję (160 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>178.48 kcal</b> 8.92%	Białko <b>10.27 g</b> 20.54%	Węglowod. <b>16.11 g</b> 5.97%	Tłuszcze <b>9.63 g</b> 13.76%	Błonnik <b>4.70 g</b> 18.8%	<b>GDA</b> <b>8.92 %</b>
---	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Otęby pszenne - 32g (8 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 80g (8 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Serek naturalny - 250g (10 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Ziola prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Żółtka oddziel od białek. Ubij je na sztywną pianę z dodatkiem soli. Pod koniec ubijania dodaj żółtka i dalej ubijaj.

**KROK 2:** Następnie dodaj pozostałe składniki delikatnie wmieszając się w strukturę piany. Nie miksuj ich, a jedynie mieszaj łyżką lub szpatułką.

**KROK 3:** Masę wylej do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na około 60-80 minut.

\*Upieczony chleb przechowuj w lodówce.

Smacznego!

