Dyniowo-orkiszowa krajanka z pomidorami

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, przystawki i przekąski, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

dynia - 100 g
jogurt naturalny - 4 łyżka
otręby orkiszowe - 5 łyżka
nasiona chia - 1 łyżka
białko jajka - 1 szt.
pomidorki koktajlowe - 2 garść
przyprawy: pieprz ziołowy, curry, słodka papryka - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: dynię obieramy, trzemy na tarce

KROK 2: otręby mieszamy z jogurtem, dodajemy białko i startą dynię- całość dokładnie blendujemy

KROK 3: do zblendowanej masy dodajemy przyprawy oraz nasiona chia
całość przekładamy do aluminiowej formy, pieczemy w 180 stopniach ok 40 min

KROK 4: gotową krajankę podajemy z pomidorami koktajlowymi