TOFU-MARCHEWKOWA BUŁKA

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- tofu - 100 g
- marchewka - 1 szt.
- nasiona chia - 2 łyżka
- len mielony - 1 łyżeczka
- przyprawy: imbir, curry, pieprz ziołowy, słodka papryka, czarnuszka - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: marchewkę obieramy- trzemy na tarce na najmniejszych oczkach
startą marchewkę blendujemy z tofu i przyprawami- do uzyskania gładkiej konsystencji

KROK 2: do zblendowanych składników dodajemy mielony len i chia
całość przekładamy na papier do pieczenia- następnie w rękach

KROK 3: formujemy kuleczkę (najlepiej robić to przez papier do pieczenia- ciasto nie będzie kleiło się do rąk)
całość pieczemy w 200 stopniach ok 25 min