Białkowe bułeczki kukurydziane z czereśniowym dżemem chia

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **pieczywo, śniadanie**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- mąka kukurydziana - 7 łyżka
- białka jajek - 2 szt.
- banan - 1 szt.
- białko słonecznikowe - 1 łyżka
- nasiona chia - 3 łyżka
- czereśnie - 3 garść
- stevia - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Jest to propozycja zamienna do tradycyjnego pieczywa, spożywać je mogą "bezglutenowcy", wegetarianie, czy osoby na dietach lekkostrawnych lub odchudzających :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka zblendować z bananem.

KROK 2: Dodać mąkę i białko słonecznikowe- wyrobić ciasto (ewentualnie dodać odrobinę ciepłej wody).

KROK 3: Uformować bułeczki (okrągłe lub podłużne), ponacinać i piec około 20 minut w 180 stopniach.

KROK 4: Czereśnie bez pestek zblendować ze stevią, dodać nasiona chia i odstawić na co najmniej 4 godziny. Upieczone bułeczki podać rozkrojone z dżemem chia.