





## Bułki keto

 Barbara Strużyna

Polecane na: [pieczywo](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 70 min

 1 porcja

### Składniki:

słonecznik łuskany - 150 g

len złoty (siemię lniane) - 150 g

mąka migdałowa - 150 g

proszek do pieczenia - 1 łyżeczka

twaróg kozi - 300 g

mozzarella - 100 g

jaja - 3 szt.

sól - 2 łyżeczka

Ziarna do posypania: -

słonecznik, dynia, czarnuszka, mak  
lub sezam - 8 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do miski przekładamy wszystkie składniki i blendujemy (nie musi być dokładnie). Na blaszkę wykładamy papier do pieczenia i mokrymi dłońmi formujemy bułeczki. Smarujemy je wodą pędzelkiem kuchennym i posypujemy ziarnami. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy około godziny.

Smacznego