Bułki keto

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

45 min

10 porcji

Składniki:

- jaja duże - 6 szt.
- ser mascarpone - 250 g
- ser mozzarella (żółta) tarta na małych oczkach - 150 g
- łuskana konopia - 2 łyżeczka
- siemię lniane złote - 50 g
- mielone siemię lniane - 50 g
- sól - 1 łyżeczka
- proszek do pieczenia - 2 łyżeczka
- mak - trochę
- babka jajowata - 20 g

Dodatkowe info:

Niektórzy z nas muszą być na diecie ketogenicznej. I choć ja nie potrzebuję być na tej diecie upiekłam pieczywo keto. Mają niski indeks glikemiczny, brak węglowodanów. To przemawia za tym, aby częściej spożywać je na kolację. Po zjedzeniu takiego pieczywa jesteśmy długo syci. Zauważyłam także brak "ciągot" na coś słodkiego. Wystarczy plaster pomidora, liść sałaty, trochę ogórka, szczypiorku lub bazylii.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Suche składniki umieszczamy w misce i mieszamy za pomocą trzepaczki. Dodajemy jaja oraz sery. Wszystko łączymy mikserem na jednolitą masę i odstawiamy na 10-15 minut. W tym czasie nagrzewamy piekarnik do 180 stopni C. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Za pomocą łyżki nabieramy ciasto (waga 100 gram) i zwilżonymi dłońmi robimy kulki, które układamy na blasze zachowując od siebie odległości. Wierzch bułek posypujemy makiem. Pieczemy około 30 minut.