





Chlebek białkowy - keto - wegański

 Barbara Strużyna

Polecane na: [pieczywo](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 75 min

 1 porcja

Składniki:

siemię lniane (len brązowy) - 100 g	len złoty - 50 g
słonecznik - 150 g	woda - 1 szklanka - 250 ml
migdały blanszowane - 100 g	sól - płaskie - 2 łyżeczka
chia - 20 g	olej kokosowy - 2 łyżki ok. - 50 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wlewamy do szklanki ciepłą wodę i rozpuszczamy w niej sól i olej kokosowy.

KROK 2: Do miski wsypujemy ziarna i orzechy, zalewamy wodą, mieszamy i odstawiamy do namoczenia na ok. 12 godzin. Możemy przemieszać raz, czy dwa w czasie moczenia.

KROK 3: Następnie lekko blendujemy, tylko trochę. Naczynie żaroodporne wyścielamy papierem do pieczenia (możemy go wygnieść w rękach, a następnie rozłożyć w naczyniu) i przekładamy masę. Wygładzamy wierzch i smarujemy wodą. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy ok. 60 minut.

KROK 4: Chlebek jest ciężki i bardzo sycący. Pasuje do kanapek na słodko jak i na słono np. z pastą z mięsa z rosółu i warzywami. Doskonale również do serów z warzywami. Można też go wykorzystać jako przekąska

łonnikowa, wyśmienita na poprawę pracy jelit.

Smacznego!