





Chlebek zdrowko - bezglutenowy i keto

 Barbara Strużyna

Polecane na: [pieczywo](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 80 min

 1 porcja

Składniki:

twaróg tłusty - 500 g
jaja - 4 szt.
mąka migdałowa - 100 g
słonecznik łuskany - 100 g

siemię lniane brązowe - 150 g
guma guar - płaskie - 1 łyżeczka
sól - płaskie - 2 łyżeczka
krem orzechowy 100% - 100 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki przekładamy do miski.

KROK 2: Miksujemy wszystkie składniki do połączenia.

KROK 3: Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia i wykładamy ciasto. Wyrównujemy i posypujemy nasionami.

KROK 4: Wstawiamy chlebek do piekarnika nagrzanego - góra-dół 170 stopni C, na ok godzinę (ja piekłam 70 minut). Wyciągamy i studzimy chlebek na kratce.