Dietetyczne bułeczki bez mąki

nielubiezmywania

Polecane na: **pieczywo, przystawki i przekąski, śniadanie**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jajka - 6 szt.
- twaróg chudy - 500 g
- otręby owsiane - 15 łyżka
- otręby żytnie - 9 łyżka
- proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka
- sól, pieprz, kurkuma - do smaku
- jogurt naturalny - 1 łyżka
- mąka owsiana (zmiksowane płatki owsiane) - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mieszamy wszystkie składniki. Formujemy małe kulki (wielkości czubatej łyżki ciasta) i pieczemy 30 min w 160° C.
Z tej ilości ciasta wychodzi ok. 15 bułeczek.
PS. Nadają się do mrożenia. Nie polecam jedzenia dużej ilości na raz ze względu na ilość błonnika.