Keto bułki z białkiem konopnym

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **pieczywo**

Warto wiedzieć:

45 min

10 porcji

Składniki:

- mąka migdałowa - 200 g
- mąka kokosowa - 70 g
- łuski babki jajowatej (możesz dodać także mielonego siemienia lnianego zamiast babki) - 20 g
- białko z konopi lub nasion z konopi - 10 g
- jaja - 6 szt.
- mascarpone - 250 g
- mozzarella do pizzy starta na małych oczkach - 150 g
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- proszek do pieczenia - 2 łyżeczka
- olej do posmarowania bułeczek - - trochę
- nasiona konopi do posypania wierzchu lub sezam - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Suche składniki umieszczamy w misce i mieszamy trzepaczką. Dodajemy roztrzepane jaja oraz sery. Mieszamy mikserem lub ręką na jednolitą masę. Odstawiamy na 10-15 minut. W tym czasie nastawiamy piekarnik na 180 stopni C. Na blachę wykładamy papier do pieczenia. Za pomocą łyżki nabieramy ciasto (waga 100 gram) i zwilżonymi dłońmi formujemy kulki. Uformowane bułki układamy na blasze zachowując odpowiednie odległości. Wierzch bułeczki smarujemy lekko olejem i sypiemy trochę nasionami. Pieczemy 30 minut. Ja dodałam jeszcze 5 minut.