



Kopytka bez jajek z sosem dyniowym

 zyjezebyjesc


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

kasza jaglana - 10 łyżka

dynia - 20 dag

kasza kukurydziana - 3 łyżka

cynamon - 1/2 łyżeczka

siemię lniane - 2 łyżeczka

ksylitol - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: kopytka bez jajek

1. Kaszę jaglaną gotujemy
2. Do ostudzonej kaszy jaglanej dodajemy kaszę kukurydzianą i zmielone siemię lniane
3. Składniki dokładnie mieszamy
4. Palcami formujemy kopytka i gotujemy je (ok. 5 minut) we wrzącej, osolonej wodzie

mus dyniowy

1. Dynię, obraną i umytą blendujemy
2. Dodajemy cynamon i ksylitol
3. Mus gotujemy na małym ogniu przez 5 minut od czasu jego zagotowania