Paluchy jaglane z ziarenkami

foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- kasza jaglana - 3 łyżka
- płatki jaglane - 4 łyżka
- białko jajka - 1 szt.
- jogurt naturalny - 2 łyżka
- olej sezamowy - 1 łyżeczka
- sól sezamowa - 1 szczypta
- pomidor suszony z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim - 1 szczypta
- zioła - 1 szczypta
- mieszanka ziaren - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Takie bezglutenowe paluchy to świetna alternatywa dla wszystkich, którzy nie wyobrażają sobie wieczornego seansu filmowego bez przekąsek!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać, po czym ugotować i odstawić do wystygnięcia.

KROK 2: Płatki jaglane zmielić na mąkę.

KROK 3: Zmielone płatki zblendować z kaszą, białkiem i jogurtem naturalnym oraz olejem sezamowym i przyprawami.

KROK 4: Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wyłożyć masę w formie paluchów i posypać ziarnami.

KROK 5: Piec około 35 minut w temperaturze 180 stopni.