Podpłomyki ze szpiankiem

paulina2157

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- mąka gryczana bio - 4 łyżka
- sól - szczypta
- ciepła woda - 1/3 szklanka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- szpiank świeży - 1 garść
- jogurt naturalny bio - 1/2 opakowanie
- czosnek - 1 ząbek
- bazylia suszona - do smaku
- BULION W PROSZKU (WARZYWNY) BIO ALCE NERO - do smaku

Dodatkowe info:

pomysł na podpłomyki zaczerpnięty z przepisu znalezionego na portalu https://gotujwstylueko.pl/przepisy/podplomyki-gryczane

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąkę połączyć z wodą i solą i 1/2 łyżeczki bazylii - wyrobić ciasto. Ciasto rozwałkować dość cienko i wykroić małe kółeczka. Piec około 10-15 minut w 180 stopniach. Na upieczone podpłomyki położyć liście szpinaku. Jogurt wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz bazylią i przyprawą w proszku do smaku . Sosem polać podpłomyki ze szpinakiem.