Tofu marchewkowy chlebek

healthy-dreams

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

55 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

marchew - 1 szt.
tofu - 60 g
rodzynki - 1 łyżka
mleko sojowe - 150 g
len mielny - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: marchewkę obieramy, trzemy na tarce
startą marchewkę blendujemy z tofu i mlekiem sojowym

KROK 2: do zblendowanej masy dodajemy rodzynki i mielony len- całość dokładnie mieszamy i odstawiamy na bok na ok 5 min
masą przekładamy na papier do pieczenia i pieczemy 50 min w 190 stopniach