



Tortille z mąki migdałowej



Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [pieczywo](#)

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

mąka migdałowa - 100 g
błonnik z łuski babki jajowatej -
psyllium - 10 g
sól - 1 szczypta

olej - 1 łyżka
gorąca woda - 115 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Suche składniki umieścić w misce.

KROK 2: Wlać gorącą wodę i łyżką wymieszać ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji i zrobić kulę. Odstawić na 20 minut.

KROK 3: Następnie ciasto podzielić na cztery kawałki. Wziąć papier do pieczenia i przeciąć na dwa nieduże kwadraty (wielkości talerzyka deserowego). Między papier umieścić porcję ciasta i rozwałkować na cienki placek.

KROK 4: Zdjąć delikatnie papier z wierzchu i na rozgrzanej patelni do naleśników przełożyć wykrojony placek i smażyć kilka minut (2-3 minuty), przewrócić na drugą stronę i piec 2 minuty.