Wysokobłonnikowa zapiekanka owocowa

healthy-dreams

Polecane na: **desery, śniadanie, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- łuska gryczana - 4 łyżka
- białko jajka - 1 szt.
- maliny - 1 garść
- śliwka - 1 szt.
- ksylitol - 1 łyżka
- banan - 1 szt.
- jogurt naturalny - 6 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: białko ubijamy z łyżką jogurtu i ksylitolu

KROK 2: banana obieramy, kroimy na pół- jedną połowę blendujemy, mieszamy z ubitym białkiem, jogurtem i łuską gryczaną

KROK 3: wymieszane składniki przekładamy żaroodpornego naczynia

KROK 4: owoce kroimy w plasterki, dekorujemy zapiekankę i pieczemy w 175 stopniach przez 20 min