OPONKI

z serem

40 minut

63g

Instrukcja

Składniki

- 2 jajka
- 35 g mąki kokosowej
- 200 g twarogu tłustego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka miodu

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Mąkę dosypuj stopniowo, żeby ciasto nie było zbyt zbite
2. Z ciasta rozwałkuj rulonik i zwijaj w oponki. Używając formy silikonowej na donuty umieszczaj je w zagłębieniach
3. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 25 minut, do uzyskania złotego koloru, pilnując by się nie przypiekły za mocno
4. Wierzch można delikatnie polać rzadkim miodem

Węglowodany netto	Tłuszcz	Białko
63g	36g	56g