

BUŁKI

z brokułem



50
minut

27g

Instrukcja

Składniki

- 5 jajek
- 350 g brokuła
- 100 g mąki kokosowej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli himalajskiej lub kłodawskiej
- czosnek granulowany
- suszona cebula
- szczypta kurkumy

- 1 Brokuł zblenderuj na gładką masę
- 2 Do masy dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj
- 3 Ciasto podziel na 6 części i formuj z nich bułeczki
- 4 Bułki układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia
- 5 Piecz w piekarniku nagrzanym do 185 stopni z termoobiegiem przez ok. 30 minut

Węglowodany netto
27g

Tłuszcz
42g

Białko
67g