

CHLEBKI

kokosowe z tostera



20
minut

4g

Instrukcja

Składniki

- 25 g mąki kokosowej
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- sól himalajska lub kłodawska (do smaku)
- czosnek granulowany (do smaku)
- 5 g masła klarowanego

- 1 Do miski wbij jajka, dodaj proszek do pieczenia, przyprawy
- 2 Wszystko razem miksujemy. Konsystencja powinna być niezbyt gęsta, lekko lejąca
- 3 Płytki tostera wysmaruj tłuszczem a następnie wlej równomiernie ciasto, zamknij. Piecz do zrumienienia

Wskazówka: Do ciasta można użyć swoich ulubionych przypraw np. kminku, czarnuszki, pieprzu, przyprawy włoskiej. Chlebki po przekrojeniu można smarować masłem, smalcem, serkiem, pastą, podawać z ulubionymi dodatkami

Węglowodany netto
4g

Tłuszcz
8g

Białko
5g