

Medvídci z brynzy

- 🌸 Mandlová mouka 200 g
- 🌸 Brynza 125 g
- 🌸 1 vejce
- 🌸 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 🌸 10g sezam na posypání



#lowcarb

Vajíčko s brynzou smícháme a přidáme zbytek.

Těsto válíme mezi dvěma pečícími papíry. Vykrajujeme tvary. Posypeme semínky (např. sezam), dle chutě můžeme použít i různé koření.

Pečeme na 140-150°C do zlatova.

468 kcal /1958,2 kJ (100 g)
Bílkoviny 19,3 g
Sacharidy 11,44 g, z toho cukry 3,15 g
Tuky 37,18 g
Vláknina 5,22g

Glykemický index :25
Glykemická nálož: 2,86(nízká)
Sůl: 0,84g