

ZELŇÁKY BEZ MOUKY

- 🌸 500g kysaného zelí
- 🌸 125g polotučného tvarohu
- 🌸 3 vejce
- 🌸 150g strouhaného eidamu 30%
- 🌸 120g vepřové vařené šunky
- 🌸 Lžice psyllia
- 🌸 Pepř
- 🌸 1 cibule
- 🌸 2 pl olivového oleje



#lowcarb

Na olivovém oleji orestujeme kousky cibule a šunku. Ze zelí vymačkáme vodu a nakrájíme ho nadrobno. Vše smícháme a uděláme těstíčko. Těsto naplníme do formiček na muffiny.

Pečeme na 150-160°C do zlatova.

108,26 kcal / 454 kJ (100 g)
Bílkoviny 9,4g
Sacharidy 4,36 g, z toho cukry 2,77 g
Tuky 6,06 g
Vláknina 1,68 g

Glykemický index : 17
Glykemická nálož: 0,54 (nízká)
Sůl: 1,36 g