

# 1. Proteinski kruh



Proteinski kruh koristi se na dijetama . Ovaj kruh je vrlo mekan , sočan i može stajati 5 do 7 dana bez problema . Samo je bitno da kruh držite u zatvorenoj posudi u hladnjaku . Kruh ne sadrži brašno niti kvasac, a priprema mu je vrlo brza i laka . Od ovog kruha mogu se praviti topli sendviči ili možete ga staviti u toster .

## **SASTOJCI :**

150 g . mljevenog lana

300 g . svježeg posnog sira

5 jaja ( L )

1 mala žličica sode bikarbone ( bez aluminija )

1 žlica maslinovog ulja ( bučinog , ulje repice ili bilo koje drugo zdravo ulje )

1 žlica suhe rajčice ( mljevene )

50 g. kokosovog brašna

1 mala žličica soli ( himelajske )

3 žlice chia sjemenki

1 žličica talijanskih začina ( nije obavezno )

## **PRIPREMA :**

- 1 . dobro zagrijati pećnicu na 160 stupnjeva ...
- 2 . sve sastojke staviti u mikser i dobro izmiksati ...
- 3 . obložiti kalup sa pak papirom ...
- 4 . uz pomoć žlice smjesu istresti u kalup ...
- 5 . žlicom lagano stisnuti i poravnati smjesu kako nebi nastale šupljine u kruhu ...
- 6 . kruh staviti u predhodno zagrijanu pećnicu i peći točno 45 minuta ...
- 7 . pečeni kruh odmah izvaditi iz kalupa i staviti na rešetku da se ohladi ...



Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal ... hvala na povjerenju vaša Meri