2 . Proteinski kruh



Proteinski kruh koristi se u 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 :

500 g . svježeg posnog sira

250 g. zobene mekinje

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

30 g . kokosovog brašna

1 mala žličica sode bikarbone (bez aluminija)

4 jaja (L)

1 mala žličica soli (himalajske)

PRIPREMA :

1 . dobro zagrijati pećnicu na 160 stupnjeva …

2 . sve sastojke staviti u mikser i dobro izmiksati (po želji mogu se dodati 3 žlice chia sjemenki) …

3 . obložiti kalup pak papirom …

4 . uz pomoć žlice smjesu istresti u kalup …

5 . žlicom lagano stisnuti i poravnati smjesu kako ne bih nastale šupljine u kruhu …

6 . kruh staviti u prethodno 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