

Zeleninové placky s chia semínky

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 40 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Mrkev a cuketu nastrouhejte (loupat ji nemusíte), poté vmíchejte nasekanou cibulku, jedno celé vejce, chia semínka a ovesné vločky. Vločky můžete předem namlít a nahradit tak mouku. Osolte a opepřete, můžete přidat i česnek. Rychlou ruční prací utvořte placky, které položte na plech s pečícím papírem, a pečte cca 20 minut na 180°C, dokud nebudou shora pěkně zlatavé.

Ingredience

- **Cuketa** - 150 g
- **Mrkev** - 100 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 0.5 g
- **Pohankové vločky BIOHARMONIE** 250 g - 30 g
- **Vejce** - 56 g
- **Chia semínka** 100 g - 15 g

