

# Хлебушек по дюкану



На 100 грамм:  
Калорийность: **152.21 ккал.**  
Белки: **14.73 г.**  
Жиры: **3.84 г.**  
Углеводы: **13.71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hlebushek-po-dyukanu/>

## Ингредиенты:

- овсяные отруби 30 гр
- ржаные отруби (пшеничные отруби) 20г
- клейковина 20г
- псиллиум (фитомуцил) 5г
- сухое молоко 1,5% 20г
- дрожжи живые (сухие) 10г (1 чл)
- яйцо 1 шт
- сыворотка (вода) 100 мл
- соль щепотка

## Приготовление:

Дрожжи развести в сыворотке, добавить псиллиум и дать набухнуть.

Добавить все остальные ингредиенты и тщательно вымесить.

Выложить тесто в форму и поставить на расстойку (примерно на 1ч)

Выпекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке около 30 минут (мне хватило 25)