Хлебушек с семечками

На 100 грамм:
Калорийность: **223.58 ккал.**
Белки: **9.37 г.**
Жиры: **7.19 г.**
Углеводы: **30.07 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/hlebushek-s-semechkami/

Ингредиенты:
- 1 яйцо
- соль по вкусу
- 100 гр ряженки
- 50 гр ржаной муки
- 10 гр льняных семечек
- 20 гр амарантовой муки
- 10 гр кунжутных семечек
- 80 гр ц/з пшеничной муки
- 10 гр подсолнечных семечек

Приготовление:
Все смешать, слепить батон и выпекать 15 минут в разогретой до 200С духовке (проверяйте деревянной шпажкой). Готово!