

Луковая булочка для пп-бургеров



На 100 грамм:
Калорийность: **170 ккал.**
Белки: **17 г.**
Жиры: **5 г.**
Углеводы: **56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lukovaya-bulochka-dlya-pp-burgerov/>

Ингредиенты:

- мука ц/з 150гр
- мука ржаная 75гр
- отруби пшеничные 75гр
- кефир 1% 300мл
- соль 3гр
- сода 1/2 ч.л
- зелёный лук 50гр
- перец по вкусу
- перепиленные яйца 2шт
- кунжут 10гр

Приготовление:

Вылить кефир в глубокую емкость и добавить соду. Хорошо взбить венчиком. Кефир увеличится в объёме вдвое.

Просеять муку и добавить отруби, соль, перец.

Влить кефир в тесто. Вымесить хорошенько. Добавить лук. Вымесить повторно.

Сформировать булочки.

Смазать булочки взбитым перепелиным яйцом.

Посыпать кунжутом

Выложить булочки на пекарскую бумагу.

Отправить в духовку, выпекать при 200 градусах 40-45 минут (до сухой спички),