

Печеночные булочки/хлеб с авокадо и моцареллой



На 100 грамм:
Калорийность: **128,48 ккал.**
Белки: **13,34 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **9,96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochnye-bulochki-hleb-s-avokado-i-mocarelloj/>

Ингредиенты:

- печень куриная - 300 грамм
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок- 2 зубчика
- яйцо- 1 шт
- мука ржаная- 40 грамм
- мука льнаная- 20 грамм
- сода-1/2 ч.л
- соль,перец черный- по вкусу
- молоко,кефир 1%- 100 грамм

Приготовление:

Печень моем,нарезаем произвольно.

Лук чистим,моем,режем произвольно.

Печень,чеснок,лук пропускаем через мясорубку.

Смешиваем два вида муки и соду.

Муку, яйцо,кефир(молоко) добавляем в печеночную массу.

Хорошо перемешиваем. Даем постоять 10 минут.

Выливаем в форму для хлеба(или для булочек,маффинов), ставим в духовку на 60 минут ,разогретой до 180С.

Если ваша форма не силиконовая,не забудьте застелить ее пергаментом.

В качестве наполнения булочек у меня:

лист салата
авокадо
сыр "Моцарелла лайт"
огурец, помидор
соль, перец