

Пп-хлеб



На 100 грамм:
Калорийность: **237,42 ккал.**
Белки: **15,72 г.**
Жиры: **13,13 г.**
Углеводы: **13,75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-hleb/>

Ингредиенты:

- творог 100гр
- яйцо
- отруби овсяные 2 ст.л
- отруби ржаные 2ст.л
- кунжут 1 ст.л
- семена льна 1 ст.л
- семена подсолнуха 1 ст.л
- сода - щепотка

Приготовление:

Смешать, сформировать булочки или положить в форму. Запекать 25-30 мин при 180 градусах.

Можно добавить любимые специи, тыквенные семечки, и многое другое