

# Томатные булочки «моцарелла»



На 100 грамм:  
Калорийность: **189,93 ккал.**  
Белки: **13,25 г.**  
Жиры: **12,12 г.**  
Углеводы: **11,16 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tomatnye-bulochki-mocarella/>

## Ингредиенты:

- сыр моцарелла (в шариках): 100 грамм
- томатная паста (натуральная с кусочками помидор): 70 грамм
- яйцо: 1 шт
- отруби овсяные: 30 грамм
- клетчатка овсяная: 10 грамм
- мука из семян тыквы: 10 грамм
- псиллиум (мука подорожника:) 1/2 чайной ложки
- соль, специи, базилик, орегано - по вкусу

## Приготовление:

Моцареллу трем на терке, добавляем яйцо, томатную пасту, муку (сыпучие ингредиенты), соль, смешиваем до однородности. Выкладываем массу в силиконовые формы для кексов, посыпаем сверху базиликом + орегано и печем при 180 градусах около 25-30 минут.