

Proteinska bundevara



težina: **lako**

za: **8** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Testo:

- 4 jajeta
- 20 g stevie
- 3 kašike ovsenih mekinja
- 1 kašika bundevinog brašna
- 1 kašika susamovog brašna
- 1 kašičica kokosovog ulja
- 1 kašičica ekstrakta vanile
- 3 kašike grčkog jogurta
- 1/2 kesica prašak za pecivo

Bundeve:

- 200 g bundeve

Semenke:

- 1 kašičica suncokreta
- 1 kašičica lana

Priprema

Izmutiti mikserom penasto belanca, dodati steviu. Varjacom lagano umešati jedno po jedno žumance.

Zatim, dodavati lagano brašno, prašak za pecivo, kosovo ulje, vanilu, jogurt, i mešati varjacom. Manji pleh obložiti pek papirom, pa sipati testo.

Preko testa porežati rendanu bundevu i posuti semenkama, pa peci na 200°C oko 20 minuta.

Savet