



BRIOIX DE PA PROTEICS

 3

Dificultat baixa

50 g de llavors de chía
50 g de llavors de lli
40 g de psyllium closca
Un pessic de sal
150 g de formatge crema
3 ous
1 sobre de llevat
de pa Biovegan

- 1.** En un bol barreja el psyllium closca, les llavors de chía, les llavors de lli i el llevat. Afegeix un pessic de sal i barreja bé tots els ingredients.
- 2.** Afegeix-hi el formatge crema i l'ou a la barreja. Integra tots els ingredients amb una espàtula. Quan la barreja comenci a espessir-se, pasta amb les mans fins a obtenir una massa compacta i enganxosa.
- 3.** Dividiu la massa en 5 parts, obtindreu unes porcions d'uns 70/80 g cadascuna.
- 4.** Amassa cada porció fins a donar-li forma de pastisset i col·loca-les en una safata sobre paper de forn.
- 5.** Introdueix al forn preescalfat a 180° durant uns 30 minuts. Quan estiguin ben dauradets treu-los del forn i deixa'ls reposar durant 15 min. Quan refredin estaran llestos per gaudir.

TROBA ELS INGREDIENTS A LA NOSTRA BOTIGA