



BOLLITOS DE PAN PROTEICOS

 3

Dificultad baja

50 g de semillas de chía
50 g de semillas de lino
40 g de psyllium cáscara
Una pizca de sal
150 g de queso crema
3 huevos
1 sobre de levadura
de pan Biovegan

- 1.** En un bol mezcla el psyllium cáscara, las semillas de chía, las semillas de lino y la levadura. Añade una pizca de sal y mezcla bien todos los ingredientes.
- 2.** Añade el queso crema y el huevo a la mezcla. Integra todos los ingredientes con una espátula. Cuando la mezcla comience a espesarse, amasa con las manos hasta obtener una masa compacta y pegajosa.
- 3.** Divide la masa en 5 partes, obtendrás unas porciones de unos 70/80 g cada una.
- 4.** Amasa cada porción hasta darle forma de bollito y colócalas en una bandeja sobre papel de horno.
- 5.** Introduce en el horno precalentado a 180º durante unos 30 minutos. Cuando estén bien doraditos sácalos del horno y déjalos reposar durante 15 min. Cuando enfríen estarán listos para disfrutar.

ENCUENTRA LOS INGREDIENTES EN NUESTRA TIENDA