

Хранене за здраве

"Хляб" от моркови

Брой калории в една порция: 106{mosimage}

Продукти за 6 порции:

- 800 гр. моркови
- 4 яйца
- 10 гр. кашкавал
- сол, черен пипер
- 1 ч. л. смлян кимион

Приготвяне:

Изчистете и нарежете на колелца морковите. Сварете ги с малко вода на слаб огън и на затворен капак със солта, черния пипер и кимиона. Когато омекнат добре, ги смачкайте с вилица на грубо пюре.

Разбийте яйцата на омлет.

Разбъркайте заедно морковеното пюре, яйцата, настъргания кашкавал.

Подмажете или облицовайте с хартия за печене една средна форма за кейк.

"Хлябът" се пече от 25-35 минути на 170-200 градуса.

Нарязва се на филийки и се поднася топъл или студен, като гарнитура или като предястие.

Бележка:

Подобен хляб може да се приготви и от други зеленчуци ♦ тиквички, спанак, карфиол.