



keto keksiukai su mėlynėmis

PORCIJŲ SKAIČIUS: 12 / PARUOŠIMO LAIKAS: APIE 45 MIN.

INGREDIENTAI:

250 gramų migdolų miltų
3 vienetai kiaušinių (vidutinio dydžio)
3 saujos mėlynų
150 gramų jogurto
80 gramų saldiklio
2 šaukšteliai kepimo miltelių
1 žiupsnelis druskos
0.5 vieneto žaliųjų citrinų
šiek tiek vanilės esencijos (nebūtina)

INSTRUKCIJOS:

1. Išplakti kiaušinius, saldiklį, druską ir jogurtą.
2. Sudėti migdolų miltus, kepimo miltelius ir išmaišyti
3. Tešla turėtų nesunkiai slysti nuo šaukšto, jeigu labai klampi, galima įpilti šiek tiek vandens
4. Supilti ir išmaišyti citrinos sultis. Galima patarkuoti žievelės.
5. Įmaišyti mėlynes. Supilti į 12 keksiukų formelių.
6. Pašauti į 165 C orkaitę (vėjelio funkcija) 25-30 min.
7. Palikti atvėsti



Sumuštiniai su avokadais ir kiaušiniais

PORCIJŲ SKAIČIUS: 4 / PARUOŠIMO LAIKAS: APIE 20 MIN.

INGREDIENTAI:

0.5 vieneto prancūziško batono

2 vienetai avokadų

2 vienetai kiaušinių

3 šaukštai kreminio sūrio

1 pundelis česnakų laiškų

1 šlakelis citrinų sulčių

1 skiltelė česnako

Žiubsnelis maltų juodųjų pipirų

pagal skonį druskos

pagal poreikį sezamo sėklų

INSTRUKCIJOS:

1. Prancūzišką batono pusę perpjauti pusiau, tuomet abi pusės perpjauti išilgai - turėsite keturias riekės.
2. Įkaitinti keptuvę, dėti batono puseles ir paskrudinti porą minučių iki kol sušils ir gražiai apskrus.
3. Avokadus perpjauti pusiau, išimti kaulus, išskobti minkštimą. Dėti į dubenį ir sutrinti šakute. Įpilti citrinų sulčių, įberti druskos, pipirų, išpausti česnaką, dėti sūrį ir išmaišyti.
4. Ant batono tepti paruoštos avokadų masės.
5. Kiaušinius nulupti, perpjauti pusiau ir sudėti ant sumuštinų.
6. Česnakų laiškus susmulkinti.
7. Sumuštinus pabarstyti česnakų laiškais, sezamo sėklomis.