

Zeleninové placky s chia semínky

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Mrkev a cuketu nastrouháme, vmícháme nasekanou cibulku, vejce, chia semínka a ovesné vločky. Vločky můžeme předem namlít a nahradit tak mouku, aby těsto nebylo příliš řídké. Osolíme a opepříme, přidáme česnek. Vytvoříme placky, které položíme na plech s pečícím papírem. Pečeme cca 20 minut na 180°C, dokud nebudou shora pěkně zlatavé. Podáváme s dipem.

Ingredience

- **Cuketa** - 150 g
- **Mrkev** - 100 g
- **Česnek** - 1 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Cibulka jarní** - 20 g
- **Ovesné vločky jemně drcené** 500 g - 34 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 1 g
- **Vejce** - 50 g
- **Chia semínka** 100 g - 15 g

