Grzaneczki ziołowe

Żeby grzaneczki były lekkie wystarczy nie używać masła i oliwy. Spryskać bułkę olejem w aerozolu. Posypać solą i ziołami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

3 szklanki

SKŁADNIKI:

2 łyżki masła
1 łyżka oliwy z oliwek
1/4 łyżeczki suszonego czosnku
1/4 łyżeczki suszonej cebuli
1/4 łyżeczki suszonego oregano
1/4 łyżeczki suszonej bazylii
szczypta soli
6 kromek czerstwej bułki, pokrojonych w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać masło z oliwą, ziołami i solą w formie do pieczenia. Piec w temperaturze 150°C, aż masło się roztopi.

Wyjąć z piekarnika. Wymieszać.

2) Obtoczyć kostki bułki w tłuszczu. Piec 10–15 minut, aż grzaneczki lekko się przyrumienią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/4 szklanki zawiera: 61 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 5 mg cholesterolu, 99 mg sodu, 6 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock