

Шарики из фасоли с брокколи & сладким картофелем

Визуальный рецепт от DAREBEE @ darebee.net



1 банка - 240 г вареной фасоли
2 ст.л - 60 г горохового протеина
½ чашки - 100 мл воды
2 ст.л - 30 г молотых зерен льна
500 г замороженной брокколи
2 шт. сладкого картофеля
1 ч.л соли (по желанию)

2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте 2 ст.л пищевых дрожжей в смесь из черной фасоли. Украсьте семенами кунжута.



ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200°C. Смешайте вареную и осушенную черную фасоль с протеиновым порошком, молотыми семенами льна и водой.
2. Приправьте по вкусу и смешайте до образования однородной массы.
3. Сформируйте небольшие шарики размером с грецкой орех. Очистите и нарежьте ломтиками сладкий картофель. Выложите шарики из черной фасоли, кусочки сладкого картофеля и замороженную брокколи на противень, застеленный бумагой для выпечки.
4. Запекайте в духовке в течение 30 минут или до готовности сладкого картофеля.
5. Положите на тарелку.
6. Посыпьте кунжутом.