

# Grahamka Dukana



Nie jest to oczywiście prawdziwa grahamka z krwi i kości, ale mała jej namiastka dla tych, którzy dietują według Dukana i cierpią z powodu braku pieczywa. Grahamka z powodzeniem może zastąpić placki otrębowe, można ją też jeść zamiennie z plackami. Mnie smakuje rano, na śniadanie, posmarowana chudym twarogiem, z sałatą i polędwicą z indyka. UWAGA: do “upieczenia” tej grahamki będziecie potrzebować mikrofalówki!

## Składniki:

- 2 łyżki otrębów owsianych
- 1 łyżka otrębów pszennych
- 1 całe jajo
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (mleka, serka homogenizowanego bez tłuszczu, kefiru 0%, etc.)
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- opcjonalnie można dodać trochę prażonej cebulki, czosnku granulowanego, pieprzu, ziół, co tam tylko sobie wymyślimy

## Wykonanie:

Wszystkie składniki wrzucamy do miski, którą będzie można wstawić do mikrofalówki. Rozcieramy razem, mieszamy na papkę. Łyżką zeskrobujemy resztki ze ścianek miski na dół. Wstawiamy do

mikrofalówki na 5 minut, nastawiamy moc na ok. 700 W.

