

ΕΥΚΟΛΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ

 12 portions

INGREDIENTS

- 3 αυγά
- 25 γρ λάδι
- 160 γρ αλεύρι ολικής ή κανονικά + 1 κ.σ μπεικιν
- 90 γρ βρώμη ή αλεύρι βρώμης + πιπέρι και ρίγανη
- 240 grams of beverages, almond milk, unsweetened, shelf stable
- 150γρ στραγγιστό γιαούρτι 2%
- 240 gr γάλα φυτικό ή αγελαδινό
- 350 grams of τυρί φέτα ελαφρύ

COOKING METHOD

- 1º Χτυπάμε το λάδι με τα αυγά, το γιαούρτι, το γάλα και τα χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε το αλεύρι και τις νιφάδες βρώμης (μπορείς να τις αλέσεις) και 1 κ.σ μπέικιν. Ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε την φέτα, αλάτι και πιπέρι. Βάζουμε στο ταψάκι και ψήνουμε στους 180 για 45 λεπτά με 1 ώρα.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (117 g)	% DRI
ENERGY	152 kcal	178 kcal	9 %
PROTEIN	10 g	11 g	22 %
CARBOHYDRATE	13 g	16 g	6 %
SUGARS	0 g	0 g	0 %
FAT	7 g	8 g	12 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	4 %
FIBER	2 g	2 g	9 %
SODIUM	40 mg	47 mg	2 %