



## KARBANÁTKY Z FAZOLÍ A ZELENINY

### POSTUP

Večer předem namočíme a druhý den uvaříme 150 g červených fazolí. Uvaříme také dvě červené řepy střední velikosti a oloupeme je. Do mixéru vložíme scezené fazole, pokrájené řepy, hlávku syrové brokolice a tři stroužky česneku. Rozmixujeme a v míse promícháme se solí, pepřem, majoránkou, čtyřmi lžícemi psyllia (místo vejce) a 100 g hladké kukuřičné mouky. Tvoříme karbanátky, které pečeme v troubě, nebo smažíme na pánvi. Podáváme s brambory a salátem.



### SUROVINY

- 150 g červených fazolí
- 2 červené řepy
- 1 brokolice
- 3 stroužky česneku
- sůl
- pepř
- majoránka
- 4 lžíce psyllia
- 100 g hladké kukuřičné mouky
- olej