# Domowe grzanki czosnkowo-serowe

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 202 kcal \ B-6 g \ T-6 g \ W-28 g \ BŁ-9 g
- Wartość odżywcza 100 g grzanek: 210 kcal \ B-6 g \ T-6 g \ W-29 g \ BŁ-10 g

## Składniki

- ✓ chleb pełnoziarnisty – 5 kawałków (350 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ ser grana padano, tarty – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)

## Przygotowanie

1. Chleb pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć pieczywo. Podsmażaj na niewielkiej mocy mieszając od czasu do czasu.

2. Dopraw solą, czosnkiem i posyp serem. Podgrzewaj jeszcze chwilę, aż ser się rozpuści.

3. Dodaj natkę pietruszki i wymieszaj.

4. Grzanki powinny być lekko chrupiące.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/domowe-grzanki-czosnkowo-serowe/