

## Cukkinifasírt glutén-és laktózmentesen

### Hozzávalók:

- 2 db cukkini,
- 4 db tojás,
- 2 db vöröshagyma,
- 1 fej fokhagyma,
- két marék zabpehely (GM),
- két marék dió őrölve,
- só, bors, őrölt pirospaprika, petrezselyem, olívaolaj.

### Elkészítés

1. A cukkinit reszeld le, sózd és tedd félre. Ami levet enged azt nyomkodd ki.
2. A vöröshagymát apró kockára vágva karamellizáld kb. fél órát, majd rakd hozzá az apróra tört fokhagymát.
3. A diót daráld meg.
4. Ha mindennel kész vagy keverd össze az egészet és fűszerezd pirospaprikával, petrezselyemmel.
5. 6. Kanalazd muffin formába majd tedd a sütőbe 180 °-on fél órára.

