

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 10 ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 20 ΛΕΠΤΑ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5

ΜΕΡΙΔΕΣ: 6

ΜΠΡΟΚΟΛΟΠΙΤΑ



200gr γιαούρτι
50gr γάλα
2 αυγά
20ml ελαιόλαδο
150gr μπρόκολο βρασμένο
150gr φέτα χαμηλών λιπαρών
100gr γραβιέρα
100gr αλεύρι ολικής
1κ.γ ψιλοκομμένο σκόρδο
1κ.γ κουρκουμά αλάτι και
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1. Ανακατεύεις το γάλα, το γιαούρτι, τα αυγά, το ελαιόλαδο, τα μπαχαρικά και το αλεύρι
2. Τρίβεις τα τυριά και κόβεις χοντρά κομμάτια το μπρόκολο
3. Τοποθετείς το μείγμα σε ένα πυρέξ 20x20 αφού πρώτα ρίξεις λίγο ελαιόλαδο σε όλη την επιφάνεια που θα ακουμπήσει το μείγμα
4. Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 180 βαθμούς για περίπου 20 λεπτά και το αφήνεις να κρυώσει
5. Κόβεις την πίτα σε περίπου 6 κομμάτια

**KEEP
EAT
HEALTHY**