



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Cukiniowe bliny gryczane



Cukiniowe bliny gryczane

★★★★★(6)

🕒 40 minut +

🍴 5 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

211 kcal / 1 porcję (137 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 154.12 kcal 7.71%	🥩 Białko 5.58 g 11.16%	🍞 Węglowod. 18.34 g 6.79%	🌿 Tłuszcze 7.20 g 10.29%	🌾 Błonnik 2.17 g 8.68%	GDA 7.71%
--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kasza gryczana sucha - 110g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Drożdże instant w proszku - 4g
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Olej kokosowy - 30g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Cukinia - 250g
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane oraz kaszę gryczaną zmiel w młynku do kawy na mąkę.

KROK 2: W małym rondelku podgrzej mleko, dodaj syrop klonowy i olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj do rozpuszczenia się składników. Zdejmij rondel z ognia, przelej masę do miski i odstaw do lekkiego ostygnięcia.

KROK 3: Gdy mleko będzie już letnie, dodaj zmieloną mąkę owsianą i drożdże. Dokładnie całość wymieszaj. Następnie przykryj miskę ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu na ok. 15 min (masa musi się lekko spenić).

KROK 4: W międzyczasie cukinię umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Utartą cukinię przełóż do miseczki, posól ją i pozostaw na ok. 10 min, by puściła sok.

KROK 5: Po tym czasie do spienionej masy drożdżowej dodaj mąkę gryczaną, wbij jajko, sól i siemię lniane. Dokładnie wymieszaj, by w masie nie pozostały grudki. Dodaj dobrze odsączoną z soku cukinię, pokrojoną drobno bazylię i miętę. Delikatnie wymieszaj napowietrzając masę.

KROK 6: Tak przygotowaną masę przykryj i pozostaw do ponownego wyrośnięcia na ok. 45-60 min. Po tym czasie rozgrzej na patelni łyżkę oleju i smaż placuszki. Podsmaż z obu stron na złoty kolor.

*Usmażone bliny podawaj z musem z dipem jogurtowym.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

