



## Placuszki serowo-jaglankowe z rodzynkami

★★★★★(25)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**650 kcal** / 1 porcję (241 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>269.54 kcal</b> 13.48%	Białko <b>11.40 g</b> 22.8%	Węglowod. <b>40.85 g</b> 15.13%	Tłuszcze <b>7.18 g</b> 10.26%	Błonnik <b>1.89 g</b> 7.56%	<b>GDA</b> <b>13.48 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 200g (10 łyżek stołowych)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Mąka jaglana - 50g (1/3 szklanki)
- Miód pszczele - 48g (4 łyżeczki)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Aromat waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu.

**KROK 2.** Dokładnie wymieszaj ser z ugotowaną i wystudzoną kaszą, rodzynkami, miodem, wanilią, mąką jaglaną.

**KROK 3.** Formuj w dłoniach placuszki i smaż na małym ogniu na niewielkiej ilości oleju.

*Smacznego!*

