



Placuszki z dyni

★★★★★ (66)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

179 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 71.11 kcal 3.56%	Białko 4.19 g 8.38%	Węglowod. 9.59 g 3.55%	Tłuszcze 3.30 g 4.71%	Błonnik 3.48 g 13.92%	GDA 3.56 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Dynia - 400g
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Zarodki pszenne - 10g
- Otręby pszenne - 8g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dynię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, lekko posól i odstaw, aby puściła wodę.

KROK 2: Imbir zetrzyj na terce. Na suchej patelni podpraż pestki dyni, dodaj je do startej dyni i połącz z resztą składników.

KROK 3: Uformuj placuszki (wyjdzie około 8 średnich) i smaż na patelni na oliwie z oliwek, aż się zarumienią.

*Podawaj z ulubionym sosem i sałatą z winegretem.

Smacznego!

