



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 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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 sałatką z winogretem.

Smacznego!

