



Placuszki gryczane

★★★★★ (9)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

346 kcal / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 254.11 kcal 12.71%	Białko 8.29 g 16.58%	Węglowod. 46.66 g 17.28%	Tłuszcze 4.75 g 6.79%	Błonnik 3.04 g 12.16%	GDA 12.71%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mąka gryczana - 60g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztućka)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę po czym na patelni smaż cienkie placki.

*Podawaj z ulubionymi składnikami

Smacznego!

