



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 (sztuka)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

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

*Podawaj z ulubionymi składnikami

Smacznego!

