



Placuszki jaglane z twarogiem i owocami

★★★★★ (19)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (172 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

130.79 kcal

6.54%



Białko

9.03 g

18.06%



Węglowod.

13.88 g

5.14%



Tłuszcze

4.65 g

6.64%



Błonnik

0.58 g

2.32%

GDA

6.54 %



Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 300g (15 łyżek stołowych)
- Kasza jaglana sucha - 81g (2 2/3 łyżki stołowe)
- Banan - 140g
- Kiwi - 75g (sztućka)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztućka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Len, nasiona - 30g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Twaróg dokładnie zmiel lub ugnieć, najlepiej widelcem lub tłuczkiem. (Twaróg z kubeczek typu sernikowego się nie sprawdzi).

KROK 2: Do ugniecionego twarogu dodaj 1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej i całość dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Banany i kiwi pokrój na małe kawałki i dodaj je do masy. Całość dobrze wymieszaj łyżką. Nie ugniataj! Dodaj jajo i ponownie wymieszaj.

KROK 4: Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, natłuszc nim całą patelnię. łyżką stołową nabieraj masę i formuj średniej wielkości kulkę - otocz w mielonym lnem, a następnie zrób z tego 0,5-centymetrowy placek i połóż na rozgrzany olej. (Jeżeli masa jest zbyt rzadka, możesz dodać więcej kaszy do masy). Smaż placuszki z obydwu stron na złoty kolor.

Smacznego!

