



## Bezglutenowe gofry jaglano-owsiane

★★★★★(4)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**280 kcal** / 1 porcję (123 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>228.60 kcal</b> 11.43%	Białko <b>8.80 g</b> 17.6%	Węglowod. <b>38.11 g</b> 14.11%	Tłuszcze <b>6.29 g</b> 8.99%	Błonnik <b>3.30 g</b> 13.2%	<b>GDA</b> <b>11.43%</b>
--	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Płatki owsiane górskie - 150g (15 łyżek stołowych)
- Mleko sojowe - 220g (szklanka)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz na sicie pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

**KROK 2:** Płatki owsiane wymieszaj z ugotowaną kaszą jaglaną, siemieniem lnianym, solą i mlekiem sojowym. Jeżeli preferujesz jednolitą konsystencję możesz całość dokładnie zmiksować. Tak przygotowaną masę nakładaj do gofrownicy i piecz gofry kilka minut, aż się zarumienią.

\*Na wierzch gofrów można położyć świeże owoce lub słodką konfiturę z jogurtem naturalnym.

\*\*Należy pamiętać, że jeśli zależy nam na daniu bezglutenowym należy zakupić odpowiednie płatki owsiane nie zawierające tego białka.

Smacznego!

