Jogurtowe placuszki z amarantusem

(9)

10 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

312 kcal / 1 porcję (177 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
176.53 kcal	**8.54** g	**20.66** g	**7.22** g	**3.23** g	**8.83** %
8.83%	17.08%	7.65%	10.31%	12.92%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Amarantus ekspandowany - 15g (½ szklanki)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ubij mikserem na puszystą masę, dodaj jogurt naturalny i siemię lniane i pozostaw na około 2-3 minuty.

KROK 2: Następnie dodaj bezgutenowe płatki owsiane, popping z amarantusa, bezglutenowy proszek do pieczenia i dokładnie całość zmiksuj.

KROK 3: Suszoną żurawinę pokrój na małe kawałki i wmieszaj ją do masy.

KROK 4: Smaż placuszki na patelni teflonowej do momentu, aż zaczną przybierać złocistą barwę.

*Idealnie smakuja podane z duszonym jabłkiem z cynamonem, goździkami i odrobiną miodu.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję