



Placuszki serowo-jaglankowe z rodzynkami

★★★★★ (33)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

650 kcal / 1 porcję (241 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 269.54 kcal 13.48%	🍲 Białko 11.40 g 22.8%	📦 Węglowod. 40.85 g 15.13%	🍷 Tłuszcze 7.18 g 10.26%	🌾 Błonnik 1.89 g 7.56%	GDA 13.48%
--	-------------------------------------	---	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 200g (10 łyżek stołowych)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Mąka jaglana - 50g (1/3 szklanki)
- Miód pszczeleli - 48g (4 łyżeczki)
- Rodzynki, suszone - 60g (4 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Aromat waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

- KROK 1.** Ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu.
- KROK 2.** Dokładnie wymieszaj ser z ugotowaną i wystudzoną kaszą, rodzynkami, miodem, wanilią, mąką jaglaną.
- KROK 3.** Formuj w dłoniach placuszki i smaż na małym ogniu na niewielkiej ilości oleju.
- Smacznego!

