



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Racuszki owsiane z owocami



Racuszki owsiane z owocami

★★★★★ (70)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

359 kcal / 1 porcję (189 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 190.16 kcal 9.51%	Białko 14.62 g 29.24%	Węglowod. 22.34 g 8.27%	Tłuszcze 5.53 g 7.9%	Błonnik 2.58 g 10.32%	GDA 9.51 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki owsiane błyskawiczne - 150g (15 łyżek stołowych)
- Ser twarogowy chudy - 200g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Cukier waniliowy - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane wymieszaj z twarogiem. Do powstałej mieszanki dorzuć kolejno: białka jaj, cukier waniliowy i cynamon.

KROK 2: Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami, a następnie usmaż na patelni jak klasyczne placki. Najlepiej bez tłuszczu!

**Najlepiej smakują ze świeżymi, sezonowymi owocami, lecz można także podawać je polane jogurtem z cynamonem.*

Smacznego!

