



## Placuszki gryczane

★★★★★ (9)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**346 kcal** / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 254.11 kcal 12.71%	🥩 Białko 8.29 g 16.58%	🍞 Węglowod. 46.66 g 17.28%	🍷 Tłuszcze 4.75 g 6.79%	🌾 Błonnik 3.04 g 12.16%	<b>GDA</b> 12.71%
---	------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mąka gryczana - 60g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę po czym na patelni smaż cienkie placki.

\*Podawaj z ulubionymi składnikami

Smacznego!

