



Placuszki jaglane z twarogiem i owocami

★★★★★ (19)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (172 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 130.79 kcal 6.54% | Białko 9.03 g 18.06% | Węglowod. 13.88 g 5.14% | Tłuszcze 4.65 g 6.64% | Błonnik 0.58 g 2.32% | GDA 6.54 % |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 300g (15 łyżek stołowych)
- Kasza jaglana sucha - 81g (2 2/3 łyżki stołowej)
- Banan - 140g
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Len, nasiona - 30g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Twaróg dokładnie zmiel lub ugnieć, najlepiej widelcem lub tłuczkiem. (Twaróg z kubekach typu sernikowego się nie sprawdzi).

KROK 2: Do ugniecionego twarogu dodaj 1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej i całość dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Banany i kiwi pokrój na małe kawałki i dodaj do masy. Całość dobrze wymieszaj łyżką. Nie ugniataj! Dodaj jajo i ponownie wymieszaj.

KROK 4: Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, natłusć nim całą patelnię. łyżką stołową nabieraj masę i formuj średniej wielkości kulkę - obtocz w mielonym lnieniu, a następnie zrób z tego 0,5-centymetrowy placek i połóż na rozgrzany olej. (Jeżeli masa jest zbyt rzadka, możesz dodać więcej kaszy do masy). Smaż placuszki z obydwu stron na złoty kolor.

Smacznego!

