



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane pancakes z figą



## Jaglane pancakes z figą

★★★★★(4)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👉 łatwy

### Wartości odżywcze

**337 kcal** / 1 porcję (303 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>111.31 kcal</b> 5.57%	🥚 Białko <b>3.18 g</b> 6.36%	🍞 Węglowod. <b>20.94 g</b> 7.76%	🍖 Tłuszcze <b>2.18 g</b> 3.11%	🌾 Błonnik <b>1.94 g</b> 7.76%	<b>GDA</b> <b>5.57 %</b>
--	---------------------------------------	---	---	--	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👉 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Banan - 100g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 30g (2 łyżki stołowe)
- Woda ciepła - 150g (2/3 szklanki)
- Figi świeże - 210g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (1/2 łyżki stołowej)

### 👉 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz na sitku a następnie przelej wrzątkiem. Zagotuj 3/4 szklanki wody i do wrzącej wsyp kaszę. Gotuj pod przykryciem do momentu aż kasza wchłonie całą wodę. Zostaw do ostudzenia.

**KROK 2:** Wystudzoną kaszę przełóż do miski, dodaj banana i jajko. Zmiksuj blenderem na jednolitą masę. Następnie dodaj 2 łyżki mąki i wymieszaj całość.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i wykładaj porcję ciasta. Placuszki przewracaj bardzo delikatnie na drugą stronę. Smaż do momentu, aż będą rumiane.

**KROK 4:** Na gotowych placuszkach ułóż pokrojoną w ćwiartki figę.

*Wskazówki:*

*Banan powinnienn być bardzo dojrzały. Będzie słodszy i łatwiejszy do miksowania.*

