



Placuszki z jabłkiem i komosą ryżową

★★★★★ (11)

30 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

248 kcal / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 215.64 kcal 10.78%	Białko 8.05 g 16.1%	Węglowod. 20.92 g 7.75%	Tłuszcze 12.12 g 17.31%	Błonnik 4.73 g 18.92%	GDA 10.78%
--	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 100g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko migdałowe - 100g (½ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Siemię lniane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Mąka gryczana - 10g (¼ szklanki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. Następnie przełóż ją do garnka z grubym dnem i zalej 1 szklanką wody. Zagotowuj, przykryj i zmniejsz ogień. Gotuj, aż quinoa wchłonie całą wodę. Wyłącz gaz i odstaw jeszcze na kilka minut pod przykrywką.

KROK 2: W dość sporej misce wymieszaj ugotowaną komosę z mlekiem migdałowym, jajkami, posiekanymi orzechami, siemieniem lnianym i mąką. Dodaj starte na tarce jabłko, cynamon i syrop klonowy do smaku. Dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Masę odstaw na 10 minut. Po tym czasie na rozgrzanej patelni smaż placki do zrumienienia skórki.

Smacznego!

