



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Szpinakowe pancakes z kaszą jaglaną



Szpinakowe pancakes z kaszą jaglaną

★★★★★ (11)

🕒 20 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

154 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 103.10 kcal 5.16% | 🥩 Białko 3.20 g 6.4% | 🍞 Węglowod. 15.95 g 5.91% | 🥑 Tłuszcze 3.54 g 5.06% | 🌾 Błonnik 1.63 g 6.52% | GDA 5.16 % |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Soda oczyszczona - 6g (2 szczypty)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 120g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: W młynku do kawy zmixuj na mąkę kaszę jaglaną i płatki owsiane.

KROK 2: Do dużej miski przesiej mąki, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną.

KROK 3: Do miski blendera wrzuć umyty szpinak, mleko migdałowe, jajo, olej, syrop klonowy, banana i przyprawy. Zmixuj dokładnie na gładką masę. Zadbaj, by nie powstały żadne grudki.

KROK 4: Do mokrych, dodaj pozostałe suche składniki i raz jeszcze całość zmixuj blenderem.

KROK 5: Na rozgrzaną patelnię wylej 1 łyżkę oleju. Smaż średniej wielkości puszyste naleśniki i smaż około 2 minut każdą ze stron.

**Usmażone naleśniki możesz podawać ze świeżymi owocami, polane miodem lub jogurtem naturalnym.*

Smacznego!

