



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bananowe placuszki owsiane



## Bananowe placuszki owsiane

★★★★★ (48)



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**525 kcal** / 1 porcję (276 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>190.62 kcal</b> 9.53%	Białko <b>5.22 g</b> 10.44%	Węglowod. <b>28.84 g</b> 10.68%	Tłuszcze <b>7.03 g</b> 10.04%	Błonnik <b>2.50 g</b> 10%	<b>GDA</b> <b>9.53 %</b>
---	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Banan - 300g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W dużej misce rozgnieć banany, dodaj olej, sok z cytryny i miód. Wbij jaja i dokładnie wymieszaj całość.

**KROK 2:** Płatki owsiane zmiel na mąkę, dodaj sodę oczyszczoną, sól i przyprawy.

**KROK 3:** Suche składniki składniki połącz z mokrymi i całość dokładnie wymieszaj łyżką. Odstaw na ok. 10 minut, żeby masa trochę napęczniała.

**KROK 4:** Na nieprzywierającej patelni rozgrzej odrobinę oleju i łyżką wykładaj porcję placuszków. Smaż kilka minut z obu stron.

**KROK 5:** Placuszki układaj jeden na drugim, i udekoruj plasterkami banana.

*Smacznego!*

