



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

* 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 (½ 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!

