



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pancakes szpinakowo - jaglankowe



Pancakes szpinakowo - jaglankowe

★★★★★ (25)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

355 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 197.15 kcal 9.86%	🥩 Białko 6.86 g 13.72%	🍞 Węglowod. 34.45 g 12.76%	🌿 Tłuszcze 3.99 g 5.7%	🌾 Błonnik 1.48 g 5.92%	GDA 9.86 %
---	-------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Szpinak świeży - 75g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej kokosowy - 15g
- Mąka pszenna, typ 550 - 130g (szklanka)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1. Zblenduj szpinak, świeżą bazylię, maślankę, jajo na jednolitą masę. Ugotuj wcześniej uprażoną i wypłukaną wrzątkiem kaszę jaglaną w proporcji 2,5 szklanki wody na szklankę kaszy.

KROK 2. W osobnej misce wymieszaj resztę składników i kaszę, następnie połącz ze zmiksowaną masą.

KROK 3. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, posmaruj olejem kokosowym a następnie smaź z dwóch stron placuszki dowolnej wielkości, tak jak lubisz ;)

Smacznego!

