



## Pancakes szpinakowo - jaglankowe

★★★★★ (23)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**355 kcal** / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>197.15 kcal</b> 9.86%	Białko <b>6.86 g</b> 13.72%	Węglowod. <b>34.45 g</b> 12.76%	Tłuszcze <b>3.99 g</b> 5.7%	Błonnik <b>1.48 g</b> 5.92%	<b>GDA</b> <b>9.86 %</b>
---	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Szpinak świeży - 75g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Maślanka naturalna 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 o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Zblenduj szpinak, świeżą bazylię, maślanke, 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 następie smaź z dwóch stron placuszki dowolnej wielkości, tak jak lubisz ;)

*Smacznego!*

