



Placuszki bezglutenowe z bananem

★★★★★ (87)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

141.02 kcal

7.05%



Białko

5.24 g

10.48%



Węglowod.

21.47 g

7.95%



Tłuszcze

4.54 g

6.49%



Błonnik

1.84 g

7.36%

GDA

7.05%



Składniki

- Mąka kukurydziana - 130g (8 2/3 łyżki stołowej)
- Banan - 250g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 150g (2/3 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banany obierz, pokrój w plasterki i zmiksuj blenderem.**KROK 2:** Dodaj jaja, mleko i mąkę z kukurydzy i wszystko zblenduj na gładką masę. Dodaj proszek do pieczenia (bezglutenowy) i wymieszaj.**KROK 3:** Smaż małe placuszki z obu stron na nieprzywierającej patelni bez dodatku tłuszczu, aż będą rumiane.

*Podawaj z dwoma łyżkami jogurtu naturalnego i podprażonymi wcześniej na suchej patelni pestkami dyni.

Smacznego!

