



Racuszki owsiane z owocami

★★★★★ (71)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

359 kcal / 1 porcję (189 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

190.16 kcal

9.51%



Białko

14.62 g

29.24%



Węglowod.

22.34 g

8.27%



Tłuszcze

5.53 g

7.9%



Błonnik

2.58 g

10.32%

GDA

9.51 %



Składniki

- Płatki owsiane błyskawiczne - 150g (15 łyżek stołowych)
- Ser twarogowy chudy - 200g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Cukier waniliowy - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane wymieszaj z twarogiem. Do powstałej mieszanki dorzuć kolejno: białka jaj, cukier waniliowy i cynamon.

KROK 2: Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami, a następnie usmaż na patelni jak klasyczne placki. Najlepiej bez tłuszczu!

*Najlepiej smakują ze świeżymi, sezonowymi owocami, lecz można także podawać je polane jogurtem z cynamonem.

Smacznego!

