



Placuszki gryczane

★★★★★ (9)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

346 kcal / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

254.11 kcal

12.71%



Białko

8.29 g

16.58%



Węglowod.

46.66 g

17.28%



Tłuszcze

4.75 g

6.79%



Błonnik

3.04 g

12.16%

GDA

12.71%



Składniki

- Mąka gryczana - 60g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztućka)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę po czym na patelni smaż cienkie placki.

*Podawaj z ulubionymi składnikami

Smacznego!

