



Jogurtowe placuszki z amarantusem

★★★★★ (9)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

312 kcal / 1 porcję (177 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

176.53 kcal

8.83%



Białko

8.54 g

17.08%



Węglowod.

20.66 g

7.65%



Tłuszcze

7.22 g

10.31%



Błonnik

3.23 g

12.92%

GDA

8.83%



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Amarantus ekspandowany - 15g (½ szklanki)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ubij mikserem na puszystą masę, dodaj jogurt naturalny i siemię lniane i pozostaw na około 2-3 minuty.

KROK 2: Następnie dodaj bezglutenowe płatki owsiane, popping z amarantusa, bezglutenowy proszek do pieczenia i dokładnie całość zmiksuj.

KROK 3: Suszoną żurawinę pokrój na małe kawałki i wmieszaj ją do masy.

KROK 4: Smaż placuszki na patelni teflonowej do momentu, aż zaczną przybierać złotą barwę.

*Idealnie smakuja podane z duszonym jabłkiem z cynamonem, goździkami i odrobiną miodu.

Smacznego!

