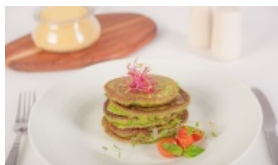


[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Pancakes szpinakowo - jaglankowe](#)

## Pancakes szpinakowo - jaglankowe

★★★★★ (25)



30 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**355 kcal** / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

**197.15 kcal**

9.86%



Białko

**6.86 g**

13.72%



Węglowod.

**34.45 g**

12.76%



Tłuszcze

**3.99 g**

5.7%



Błonnik

**1.48 g**

5.92%

**GDA****9.86 %**

### 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 pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Zblenduj szpinak, świeżą bazylię, maślankę, 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 potącz ze zmiksowaną masą.

**KROK 3.** Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, posmaruj olejem kokosowym a następnie smaż z dwóch stron placuszki dowolnej wielkości, tak jak lubisz ;)

Smacznego!

