



Placuszki z dyni

★★★★★ (66)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

179 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🍖 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
71.11 kcal	4.19 g	9.59 g	3.30 g	3.48 g	3.56 %
3.56%	8.38%	3.55%	4.71%	13.92%	



Składniki

- Dynia - 400g
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Zarodki pszenne - 10g
- Otręby pszenne - 8g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dynię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, lekko posól i odstaw, aby puściła wodę.

KROK 2: Imbir zetrzyj na terce. Na suchej patelni podpraż pestki dyni, dodaj je do startej dyni i połącz z resztą składników.

KROK 3: Uformuj placuszki (wyjdzie około 8 średnich) i smaż na patelni na oliwie z oliwek, aż się zarumienią.

*Podawaj z ulubionym sosem i sałatką z winogretem.

Smacznego!

