



Razowe placuszki z dynią

★★★★★ (8)



35 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

185 kcal / 1 porcję (123 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

150.40 kcal

7.52%



Białko

6.34 g

12.68%



Węglowod.

20.68 g

7.66%



Tłuszcze

6.37 g

9.1%



Błonnik

4.34 g

17.36%

GDA

7.52%



Składniki

- Dynia - 100g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- Mąka żytnia, typ 1400 - 40g
- Syrop klonowy - 10g (łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Kurkuma - 0.5g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dynię obierz, a następnie ugotuj ze szczyptą soli do miękkości, odcedź.

KROK 2: Lekko przestudzone kawałki dyni zblenduj wraz z jajkiem i białkiem, posiekany orzechami, a także przprawami na gładkie puree. Następnie wymieszaj je z resztą składników.

KROK 3: Na dobrze rozgrzaną, teflonową patelnię nakładaj po 2 łyżki "ciasta" i rozprowadź na kształt okrągłych placuszków, smażymy je po około 2 minuty z obu stron.

*Gotowe placuszki przełóż na talerz, polej jogurtem naturalnym i udekoruj ulubionymi owocami.

Smacznego!

