

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Bananowe placuszki owsiane](#)

Bananowe placuszki owsiane

★★★★★ (52)



2 osoby

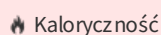


łatwy

Wartości odżywcze

525 kcal / 1 porcję (276 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

190.62 kcal

9.53%



Białko

5.22 g

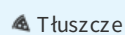
10.44%



Węglowod.

28.84 g

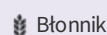
10.68%



Tłuszcze

7.03 g

10.04%



Błonnik

2.50 g

10%

GDA**9.53 %**

Składniki

- Banan - 300g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W dużej misce rozgnieć banany, dodaj olej, sok z cytryny i miód. Wbij jaja i dokładnie wymieszaj całość.

KROK 2: Płatki owsiane zmiel na mąkę, dodaj sodę oczyszczoną, sól i przyprawy.

KROK 3: Suche składniki składniki połącz z mokrymi i całość dokładnie wymieszaj łyżką. Odstaw na ok. 10 minut, żeby masa trochę napęczniała.

KROK 4: Na nieprzywierającej patelni rozgrzej odrobinę oleju i łyżką wykładaj porcję placuszków. Smaż kilka minut z obu stron.

KROK 5: Placuszki układaj jeden na drugim, i udekoruj plastrami banana.

Smacznego!

