



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



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Zblenduj szpinak, świeżą bazylkę, 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 połącz 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!

