



Bezglutenowe, czekoladowe pancakes z batata

★★★★★(2)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

392 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

190.95 kcal

9.55%



Białko

6.13 g

12.26%



Węglowod.

32.37 g

11.99%



Tłuszcze

4.66 g

6.66%



Błonnik

2.15 g

8.6%

GDA

9.55 %



Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Kasza gryczana sucha - 80g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Upiecz bataty do momentu aż będą rozpadać się pod naciskiem widelca.

KROK 2. Zblenduj upieczone bataty, maślankę, jajo, kakao na jednolitą masę. Ugotuj wcześniej uprażoną i wytlukaną wrzątkiem kaszę gryczaną.

KROK 3. W osobnej misce wymieszaj resztę składników i kaszę, następnie połącz ze zmiksowaną masą.

KROK 4. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, posmaruj olejem kokosowym, a następnie smaż z dwóch stron placuszki dowolnej wielkości, tak jak lubisz.

Smacznego!

