



## Racuszki owsiane z owocami

★★★★★ (71)

30 minut

3 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

359 kcal / 1 porcję (189 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>190.16 kcal</b> 9.51%	Białko <b>14.62 g</b> 29.24%	Węglowod. <b>22.34 g</b> 8.27%	Tłuszcze <b>5.53 g</b> 7.9%	Błonnik <b>2.58 g</b> 10.32%	<b>GDA</b> <b>9.51 %</b>
---	------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Płatki owsiane błyskawiczne - 150g (15 łyżek stołowych)
- Ser twarogowy chudy - 200g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Cukier waniliowy - 8g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki owsiane wymieszaj z twarogiem. Do powstałej mieszaniny dorzuć kolejno: białka jaj, cukier waniliowy i cynamon.

**KROK 2:** Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami, a następnie usmaż na patelni jak klasyczne placki. Najlepiej bez tłuszczu!

\*Najlepiej smakują ze świeżymi, sezonowymi owocami, lecz można także podawać je polane jogurtem z cynamonem.

Smacznego!

