



## Placuszki gryczane

★★★★★ (9)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**346 kcal** / 1 porcję (136 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>254.11 kcal</b> 12.71%	🥩 Białko <b>8.29 g</b> 16.58%	🍞 Węglowod. <b>46.66 g</b> 17.28%	🥑 Tłuszcze <b>4.75 g</b> 6.79%	🌾 Błonnik <b>3.04 g</b> 12.16%	<b>GDA</b> <b>12.71%</b>
--	-------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mąka gryczana - 60g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę po czym na patelni smaź cienkie placki.

\*Podawaj z ulubionymi składnikami

Smacznego!

