



Razowe placuszki z dynią

★★★★★(8)

35 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

185 kcal / 1 porcję (123 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 150.40 kcal 7.52%	Białko 6.34 g 12.68%	Węglowod. 20.68 g 7.66%	Tłuszcze 6.37 g 9.1%	Błonnik 4.34 g 17.36%	GDA 7.52 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Dynia - 100g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- Mąka żytnia, typ 1400 - 40g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Kurkuma - 0.5g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dynię obierz, a następnie ugotuj ze szczyptą soli do miękkości, odcedź.

KROK 2: Lekko przestudzone kawałki dyni zblenduj wraz z jajkiem i białkiem, posiekanymi orzechami, a także przprawami na gładkie puree. Następnie wymieszaj je z resztą składników.

KROK 3: Na dobrze rozgrzaną, teflonową patelnię nakładaj po 2 łyżki "ciasta" i rozprowadź na kształt okrągłych placuszków, smażymy je po około 2 minuty z obu stron.

* Gotowe placuszki przełóż na talerz, polej jogurtem naturalnym i udekoruj ulubionymi owocami.

Smacznego!

