



Jogurtowe placuszki z amarantusem

★★★★★ (9)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

312 kcal / 1 porcję (177 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 176.53 kcal 8.83%	Białko 8.54 g 17.08%	Węglowod. 20.66 g 7.65%	Tłuszcze 7.22 g 10.31%	Błonnik 3.23 g 12.92%	GDA 8.83 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Jaja kurcze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Amarantus ekspandowany - 15g (½ szklanki)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko ubij mikserem na puszystą masę, dodaj jogurt naturalny i siemię lniane i pozostaw na około 2-3 minuty.

KROK 2: Następnie dodaj bezglutenowe płatki owsiane, popping z amarantusa, bezglutenowy proszek do pieczenia i dokładnie całość zmiksuj.

KROK 3: Suszoną żurawinę pokrój na małe kawałki i wmieszaj ją do masy.

KROK 4: Smaż placuszki na patelni teflonowej do momentu, aż zaczną przybierać złocistą barwę.

*Idealnie smakuja podane z duszonym jabłkiem z cynamonem, goździkami i odrobiną miodu.

Smacznego!

