



## Jaglany pancakes z figą

★★★★★(4)

30 minut

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

337 kcal / 1 porcję (303 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 111.31 kcal 5.57%	Białko 3.18 g 6.36%	Węglowod. 20.94 g 7.76%	Tłuszcze 2.18 g 3.11%	Błonnik 1.94 g 7.76%	<b>GDA</b> 5.57%
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Banan - 100g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 30g (2 łyżki stołowe)
- Woda ciepła - 150g (2/3 szklanki)
- Figi świeże - 210g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (1/2 łyżki stołowej)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz na sitku a następnie przelej wrzątkiem. Zagotuj 3/4 szklanki wody i do wrzącej wsyp kaszę. Gotuj pod przykryciem do momentu aż kasza wchłonie całą wodę. Zostaw do ostudzenia.

**KROK 2:** Wystudzoną kaszę przełóż do miski, dodaj banana i jajko. Zmiksuj blenderem na jednolitą masę. Następnie dodaj 2 łyżki mąki i wymieszaj całość.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i wykładaj porcję ciasta. Placuszki przewracaj bardzo delikatnie na drugą stronę. Smaż do momentu, aż będą rumiane.

**KROK 4:** Na gotowych placuszkach ułóż pokrojoną w ćwiartki figę.

## Wskazówki:

Banan powinien być bardzo dojrzały. Będzie słodszy i łatwiejszy do miksowania.

