# Jaglane pancakes z figą

★★★★★☆ (4)

30 minut | 2 osoby | łatwy

## Wartości odżywcze

**337 kcal** / 1 porcję (303 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **111.31 kcal** | **3.18 g** | **20.94 g** | **2.18 g** | **1.94 g** | **5.57 %** |
| 5.57% | 6.36% | 7.76% | 3.11% | 7.76% | |

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Banan - 100g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 30g (2 łyżki stołowe)
- Woda ciepła - 150g (⅔ szklanki)
- Figi świeże - 210g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ 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 powinienn być bardzo dojrzały. Będzie słodszy i łatwiejszy do miksowania.

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję