



Bezglutenowe, czekoladowe pancakes z batata

★★★★★(2)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

392 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 190.95 kcal 9.55%	Białko 6.13 g 12.26%	Węglowod. 32.37 g 11.99%	Tłuszcze 4.66 g 6.66%	Błonnik 2.15 g 8.6%	GDA 9.55 %
---	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Kasza gryczana sucha - 80g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Upiecz bataty do momentu aż będą rozpadać się pod naciskiem widelca.

KROK 2. Zblenduj upieczone bataty, maślankę, jajo, kakao na jednolitą masę. Ugotuj wcześniej uprażoną i wyflukaną wrzątkiem kaszę gryczaną.

KROK 3. W osobnej misce wymieszaj resztę składników i kaszę, następnie połącz ze zmiksowaną masą.

KROK 4. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, posmaruj olejem kokosowym, a następnie smaź z dwóch stron placuszki dowolnej wielkości, tak jak lubisz.

Smacznego!

