



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bezglutenowe, czekoladowe pancakes z batata



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 pszczoły - 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 wypłukaną 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 smaż z dwóch stron placuszki dowolnej wielkości, tak jak lubisz.

Smacznego!

