



## Bezglutenowe, czekoladowe pancakes z batata

★★★★★(2)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**392 kcal** / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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 wytlukaną 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!

