

Placuszki bezglutenowe z bananem

★★★★★½ (87)

20 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
141.02 kcal	**5.24 g**	**21.47 g**	**4.54 g**	**1.84 g**	**7.05 %**
7.05%	10.48%	7.95%	6.49%	7.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mąka kukurydziana - 130g (8 ⅔ łyżki stołowej)
- Banan - 250g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 150g (⅔ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banany obierz, pokrój w plastry i zmiksuj blenderem.

KROK 2: Dodaj jaja, mleko i mąkę z kukurydzy i wszystko zblenduj na gładką masę. Dodaj proszek do pieczenia (bezglutenowy) i wymieszaj.

KROK 3: Smaż małe placuszki z obu stron na nieprzywierającej patelni bez dodatku tłuszczu, aż będą rumiane.

*Podawaj z dwoma łyżkami jogurtu naturalnego i podprażonymi wcześniej na suchej patelnii pestkami dyni.

Smacznego!

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

