Placuszki z jabłkiem i komosą ryżową

(11)

30 minut | 5 osób | łatwy

Wartości odżywcze

248 kcal / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
215.64 kcal	8.05 g	20.92 g	12.12 g	4.73 g	10.78 %
10.78%	16.1%	7.75%	17.31%	18.92%	

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 100g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko migdałowe - 100g (½ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Siemię lniane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Mąka gryczana - 10g (¼ szklanki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. Następnie przełóż ją do garnka z grubym dnem i zalej 1 szklanką wody. Zagotowuj, przykryj i zmniejsz ogień. Gotuj, aż quinoa wchłonie całą wodę. Wyłącz gaz i odstaw jeszcze na kilka minut pod przykrywką.

KROK 2: W dość sporej misce wymieszaj ugotowaną komosę z mlekiem migdałowym, jajkami, posiekanymi orzechami, siemieniem lnianym i mąką. Dodaj starte na tarce jabłko, cynamon i syrop klonowy do smaku. Dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Masę odstaw na 10 minut. Po tym czasie na rozgrzanej patelni smaż placki do zrumienienia skórki.

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