



Placuszki bezglutenowe z bananem

★★★★★ (86)

20 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka kukurydziana - 130g (8 $\frac{2}{3}$ łyżki stołowej)
- Banan - 250g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 150g ($\frac{2}{3}$ 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 patelni pestkami dyni.

Smacznego!

