



## Placuszki bezglutenowe z bananem

★★★★★ (87)

20 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**308 kcal** / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### Składniki

- Mąka kukurydziana - 130g (8 2/3 łyżki stołowe)
- Banan - 250g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 150g (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!

