



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Jogurtowe placuszki z amarantusem



## Jogurtowe placuszki z amarantusem

★★★★★ (9)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

312 kcal / 1 porcję (177 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 176.53 kcal 8.83%	🥩 Białko 8.54 g 17.08%	🍞 Węglowod. 20.66 g 7.65%	🌿 Tłuszcze 7.22 g 10.31%	🌾 Błonnik 3.23 g 12.92%	<b>GDA</b> 8.83%
--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Amarantus ekspandowany - 15g (1/2 szklanki)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jajko ubij mikserem na puszystą masę, dodaj jogurt naturalny i siemię lniane i pozostaw na około 2-3 minuty.

**KROK 2:** Następnie dodaj bezglutenowe płatki owsiane, popping z amarantusa, bezglutenowy proszek do pieczenia i dokładnie całość zmiksuj.

**KROK 3:** Suszoną żurawinę pokrój na małe kawałki i wmieszaj ją do masy.

**KROK 4:** Smaż placuszki na patelni teflonowej do momentu, aż zaczną przybierać złocistą barwę.

\*Idealnie smakuja podane z duszonym jabłkiem z cynamonem, goździkami i odrobiną miodu.

Smacznego!

