



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bananowe placuszki z chia i syropem klonowym



## Bananowe placuszki z chia i syropem klonowym

★★★★★(2)

🕒 25 minut

🍴 3 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**505 kcal** / 1 porcję (301 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 167.57 kcal 8.38%	🥩 Białko 5.11 g 10.22%	🍞 Węglowod. 26.77 g 9.91%	🍷 Tłuszcze 4.41 g 6.3%	🌾 Błonnik 2.30 g 9.2%	<b>GDA</b> <b>8.38 %</b>
--	------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

### 👨🍳 Składniki

- Mąka jaglana - 70g (½ szklanki)
- Mąka gryczana - 70g (½ szklanki)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 60g (½ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowe)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Banan - 240g
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W małej misce wymieszaj masło, mleko, miód, jogurt i jajko. Dodaj też nasiona chia. Odstaw na kilka minut do napęcznienia. Banany rozgnieć na gładką masę, zostawiając kilka plasterków do dekoracji.

**KROK 2:** W drugiej misce wymieszaj mąki, proszek do pieczenia, sól i cynamon.

**KROK 3:** Suche składniki powoli połącz z mokrymi, delikatnie wymieszaj. Ciasto powinno mieć konsystencję trochę gęstszą, niż ciasto na naleśniki.

**KROK 4:** Na patelni rozgrzej łyżeczkę oleju. Wykładaj porcję ciasta i podsmażaj kilka minut z obu stron.

**KROK 5:** Placki układaj na talerzu, wyłóż plasterkami banana i polej syropem.

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

