



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%	GDA 8.38%
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 (sztućka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 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

