



Pancakes szpinakowo - jaglankowe

★★★★★ (25)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

355 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| Kaloryczność 197.15 kcal 9.86% | Białko 6.86 g 13.72% | Węglowod. 34.45 g 12.76% | Tłuszcze 3.99 g 5.7% | Błonnik 1.48 g 5.92% | GDA 9.86% |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Szpinak świeży - 75g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej kokosowy - 15g
- Mąka pszenna, typ 550 - 130g (szklanka)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Zblenduj szpinak, świeżą bazylię, maślankę, jajo na jednolitą masę. Ugotuj wcześniej uprażoną i wyptukaną wrzątkiem kaszę jaglaną w proporcji 2,5 szklanki wody na szklankę kaszy.

KROK 2. W osobnej misce wymieszaj resztę składników i kaszę, następnie połącz ze zmiksowaną masą.

KROK 3. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, posmaruj olejem kokosowym a następnie smaź z dwóch stron placuszki dowolnej wielkości, tak jak lubisz ;)

Smacznego!

