



Bezglutenowe gofry jaglano-owsiane

★★★★★ (4)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (123 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
228.60 kcal	8.80 g	38.11 g	6.29 g	3.30 g	11.43 %
11.43%	17.6%	14.11%	8.99%	13.2%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Płatki owsiane górskie - 150g (15 łyżek stołowych)
- Mleko sojowe - 220g (szklanka)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz na sicie pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

KROK 2: Płatki owsiane wymieszaj z ugotowaną kaszą jaglaną, siemieniem lnianym, solą i mlekiem sojowym. Jeżeli preferujesz jednolitą konsystencję możesz całość dokładnie zmiksować. Tak przygotowaną masę nakładaj do gofrownicy i piecz gofry kilka minut, aż się zarumienią.

*Na wierzch gofrów można położyć świeże owoce lub słodką konfiturę z jogurtem naturalnym.

**Należy pamiętać, że jeśli zależy nam na daniu bezglutenowym należy zakupić odpowiednie płatki owsiane nie zawierające tego białka.

Smacznego!

