



Jaglane pancakes z figą

★★★★★ (4)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

337 kcal / 1 porcję (303 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

111.31 kcal

5.57%



Białko

3.18 g

6.36%



Węglowod.

20.94 g

7.76%



Tłuszcze

2.18 g

3.11%



Błonnik

1.94 g

7.76%

GDA

5.57%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Banan - 100g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 30g (2 łyżki stołowe)
- Woda ciepła - 150g (2/3 szklanki)
- Figi świeże - 210g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz na sitku a następnie przelej wrzątkiem. Zagotuj 3/4 szklanki wody i do wrzącej wsyp kaszę. Gotuj pod przykryciem do momentu aż kasza wchłonie całą wodę. Zostaw do ostudzenia.

KROK 2: Wystudzoną kaszę przełóż do miski, dodaj banana i jajko. Zmiksuj blenderem na jednolitą masę. Następnie dodaj 2 łyżki mąki i wymieszaj całość.

KROK 3: Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i wykładaj porcję ciasta. Placuszki przewracaj bardzo delikatnie na drugą stronę. Smaż do momentu, aż będą rumiane.

KROK 4: Na gotowych placuszkach ułóż pokrojoną w ćwiartki figę.

Wskazówki:

Banan powinien być bardzo dojrzały. Będzie słodszy i łatwiejszy do miksowania.

