



## Placuszki z jabłkiem i komosą ryżową

★★★★★ (11)

30 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**248 kcal** / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>215.64 kcal</b> 10.78%	Białko <b>8.05 g</b> 16.1%	Węglowod. <b>20.92 g</b> 7.75%	Tłuszcze <b>12.12 g</b> 17.31%	Błonnik <b>4.73 g</b> 18.92%	<b>GDA</b> <b>10.78%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 100g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko migdałowe - 100g (½ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Siemię lniane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Mąka gryczana - 10g (¼ szklanki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. Następnie przełóż ją do garnka z grubym dnem i zalej 1 szklanką wody. Zagotowuj, przykryj i zmniejsz ogień. Gotuj, aż quinoa wchłonie całą wodę. Wyłącz gaz i odstaw jeszcze na kilka minut pod przykrywką.

**KROK 2:** W dość sporej misce wymieszaj ugotowaną komosę z mlekiem migdałowym, jajkami, posiekanymi orzechami, siemieniem lnianym i mąką. Dodaj starte na tarce jabłko, cynamon i syrop klonowy do smaku. Dokładnie wymieszaj.

**KROK 3:** Masę odstaw na 10 minut. Po tym czasie na rozgrzanej patelni smaż placki do zrumienienia skórki.

Smacznego!

