

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Cukiniowe bliny gryczane](#)

Cukiniowe bliny gryczane

★★★★★ (6)



40 minut +



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

211 kcal / 1 porcję (137 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
154.12 kcal	5.58 g	18.34 g	7.20 g	2.17 g	7.71 %
7.71%	11.16%	6.79%	10.29%	8.68%	



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Kasza gryczana sucha - 110g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Drożdże instant w proszku - 4g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Olej kokosowy - 30g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Cukinia - 250g
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane oraz kaszę gryczaną zmiel w młynku do kawy na mąkę.

KROK 2: W małym rondelku podgrzej mleko, dodaj syrop klonowy i olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj do rozpuszczenia się składników. Zdejmij rondel z ognia, przelej masę do miski i odstaw do lekkiego ostygnięcia.

KROK 3: Gdy mleko będzie już letnie, dodaj zmieloną mąkę owsianą i drożdże. Dokładnie całość wymieszaj. Następnie przykryj miskę ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu na ok. 15 min (masa musi się lekko spienić).

KROK 4: W międzyczasie cukinię umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Uartą cukinię przełóż do miseczki, posól ją i pozostaw na ok. 10 min, by puściła sok.

KROK 5: Po tym czasie do spienionej masy drożdżowej dodaj mąkę gryczaną, wbij jajko, sól i siemię lniane. Dokładnie wymieszaj, by w masie nie pozostały grudek. Dodaj dobrze odsączoną z soku cukinię, pokrojoną drobno bazylkę i miętę. Delikatnie wymieszaj napowietrzając masę.

KROK 6: Tak przygotowaną masę przykryj i pozostaw do ponownego wyrośnięcia na ok. 45-60 min. Po tym czasie rozgrzej na patelni łyżkę oleju i smaż placuszki. Podsmaż z obu stron na złoty kolor.

*Usmażone bliny podawaj z musem z dipem jogurtowym.

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

