



Bananowe placuszki owsiane

★★★★★ (52)



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

525 kcal / 1 porcję (276 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
190.62 kcal	5.22 g	28.84 g	7.03 g	2.50 g	9.53 %
9.53%	10.44%	10.68%	10.04%	10%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Banan - 300g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W dużej misce rozgnieć banany, dodaj olej, sok z cytryny i miód. Wbij jaja i dokładnie wymieszaj całość.

KROK 2: Płatki owsiane zmiel na mąkę, dodaj sodę oczyszczoną, sól i przyprawę.

KROK 3: Suche składniki składniki połącz z mokrymi i całość dokładnie wymieszaj łyżką. Odstaw na ok. 10 minut, żeby masa trochę napęczniała.

KROK 4: Na nieprzywierającej patelni rozgrzej odrobinę oleju i łyżką wykładaj porcję placuszków. Smaż kilka minut z obu stron.

KROK 5: Placuszki układaj jeden na drugim, i udekoruj plastrami banana.

Smacznego!

