

# Placuszki bananowo-szpinakowe z masłem orzechowym

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 622 kcal \ B-20 g \ T-23 g \ W-84 g \ Bł-12 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 442 kcal \ B-17 g \ T-9 g \ W-75 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g samych placuszków: 122 kcal \ B-5 g \ T-2 g \ W-21 g \ Bł-2 g

## Składniki

- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (50 g)
- ✓ napój owsiany – 1/3 szklanki (80 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ banan – 1 sztuka (120 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 łyżki (30 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1/2 łyżeczki
- ✓ płatki owsiane górskie – 3 łyżki (30 g)

## Przykładowe dodatki

- ✓ masło orzechowe – 1 łyżka (20 g)
- ✓ maliny – 1/2 garści (35 g)
- ✓ truskawki – 1/2 garści (35 g)
- ✓ borówki – 1/2 garści (25 g)

## Przygotowanie

1. Wszystkie składniki (poza owocami) wrzuc do kielicha blendera i zblenduj na gładką masę.
2. Na patelnię wylej odrobinę oleju, rozgrzej i przetrzyj ręcznikiem papierowym. Patelnia ma być delikatnie muśnięta tłuszczem.
3. Wylewaj porcje ciasta i smaż z obu stron pod przykryciem.
4. Podawaj z dodatkami: owocami i masłem orzechowym.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/placuszki-bananowo-szpinakowe-z-maslem-orzechowym/>