

Placuszki bananowo-szpinakowe z owocami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 482 kcal \ B-18 g \ T-9 g \ W-82 g \ Bł-11 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 441 kcal \ B-17 g \ T-9 g \ W-75 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g samych placuszków: 123 kcal \ B-5 g \ T-2 g \ W-21 g \ Bł-2 g

Składniki

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

Przykładowe dodatki

- ✓ truskawki – 1/2 garści (35 g)
- ✓ borówki – 1/2 garści (25 g)
- ✓ maliny – 1/2 garści (35 g)

Przygotowanie

1. Płatki zmiel na mąkę. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.
2. Smaż na rozgrzanej płycie multigrilla lub patelni lekko przetartej tłuszczem.
3. Podawaj z owocami.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/placuszki-bananowo-szpinakowe-z-owocami/>