Placuszki jogurtowe z borówkami i bananem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 12 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami:103 kcal \ B-3 g \ T-3 g \ W-15 g \ BŁ-1 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 81 kcal \ B-3 g \ T-3 g \ W-9 g \ BŁ-1 g
- Wartość odżywcza 100 g placuszka: 191 kcal \ B-8 g \ T-7 g \ W-22 g \ BŁ-2 g

Składniki

- ✓ jogurt grecki – ~3/4 dużego opak. (250 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ cukier waniliowy domowy – 1 łyżka (15 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 1 szklanka (140 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 2 łyżeczki (3 g)

Dodatki

- ✓ banan – 1 sztuka (75 g)
- ✓ borówki – 2 garście (100 g)
- ✓ syrop z agawy – 3 łyżki (45 g)

Przygotowanie

1. W misce bardzo dokładnie wymieszaj jogurt grecki, jaja i domowy cukier waniliowy. Dodaj mąkę orkiszową lub zwykłą pszenną przesianą z proszkiem do pieczenia, następnie wymieszaj aby pozbyć się grudek. Masa ma być dość gładka.

2. Na rozgrzaną patelnię wylej odrobinę tłuszczu i przetrzyj ręcznikiem papierowym.

3. Przy pomocy łyżki wykładaj porcje ciasta (1 spora łyżka = 1 placuszek), na wierzchu ułóż plasterki banana i borówki. Przykryj i smaż z obu stron na niewielkiej mocy.

4. Między kolejnymi partiami placków, warto przetrzeć patelnię, bo borówki puszczają sok, który się przypala 🙂

5. Placuszki odkładaj na kratkę, aby lekko odparowały.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/placuszki-jogurtowe-z-borowkami-i-bananem/