

Dietetyczne placuszki dyniowe

Autor: **kalakiria**

Przepisów: 1 Ocena: 31



1-2 os.



15 min



średnie



przystępne



Składniki:

- dynia, 300g
- białko z jajka, 3 szt. (klasa M)
- mąka razowa, 3 łyżki
- otręby pszenne, 3 łyżki
- sól, szczypta
- pieprz, szczypta
- imbir, 1 łyżka
- oliwa, 1 łyżka (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1 Dynię zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Białka ubić (nie musi być na sztywno). Mąkę i otręby wymieszać z dynią, przyprawić. Połączyć z białkami i dobrze wymieszać, nakładać łyżką na patelnię, formując niewielkie placuszki. Smażyć do momentu ścięcia się jajek, najlepiej na teflonie albo małej ilości oliwy z oliwek. Wartość energetyczna podanych składników - 302 kcal; z 1 łyżką oliwy - 384 kcal

Twoje notatki do przepisu: