

Placki z płatków owsianych

Płatki owsiane będące źródłem energetycznych węglowodanów można dodawać do wielu dietetycznych potraw. Tym razem połączenie płatków jajka i usmażenie placków.

Składniki:

ok. 50g płatków owsianych górskich

wrząca woda

1 jajko

ok. 20 g rodzynek

ok. 100g dowolnych owoców

Płatków zalewamy wrząca wodą. Czekamy aż płatki nasiąkną wodą a następnie dodajemy jajko, rodzynki i całość mieszamy.

Nagrzewamy patelnię, do której możemy użyć specjalistycznego smażyka bez tłuszczu lub posmarować ją ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą z oliwek lub innym olejem. Placki powinny się smażyć na niemal suchej patelni. Łyżką formujemy placki, wykładamy na rozgrzaną patelnię i smażyjemy z obydwu stron. Po wyłożeniu na talerz dodajemy dowolne owoce. Jeśli nie mamy ochoty lub czasu na zjedzenie śniadania w domu, możemy wcześniej przygotować placki i zjeść nieco później, również na zimno.

Wartość energetyczna placków z płatków owsianych

283 kcal

16 gramów białka

68 gramów węglowodanów

9 gramów tłuszczu

