

## Gryczanki, czyli pancakes po mojemu!



→ Jestem zwolennikiem słodkich śniadań. Uwielbiam wszelkie placki, naleśniki, gofry, racuchy - żeby było jasne - z dodatkami typu domowe dżemy, musy, owoce... Ach! W związku z tym, że dzieci też lubią takie klimaty, śniadanie jest czasem, w którym bez problemu mogę przemycić wszelkiego rodzaju kasze (jaglana, gryczana), strączki (ciecierzyca), czy inne zboża (owies, orkisz, ryż). Wystarczy np. zmielić w młynku do kawy kaszę gryczaną i dodać do placków, żeby mieć poczucie, że dzieci poszerzają kulinarne horyzonty :)

Dziś proponuję Wam zmodyfikowany przepis na amerykańskie pancakesy rodem z Kwestii Smaku - bloga, którego dość często odwiedzam czerpiąc inspiracje. Oryginalny przepis znajdziecie [tutaj](#), mój jest poniżej.

### **Składniki (4 porcje):**

130 g kaszy gryczanej (1 szklanka mąki gryczanej),  
4 łyżki mąki pszennej,  
1 duży jogurt naturalny (ok. 330 ml)  
1 łyżka ksylitolu/syropu klonowego

## **Cukrowata**

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---

2 łyżki oliwy,  
1 jajko,  
1 łyżeczka proszku do pieczenia,  
1 łyżeczka sody,  
max. 2 łyżki oleju kokosowego do smażenia

### **Wykonanie:**

Kaszę gryczaną zmielić na mąkę w młynku do kawy (lub skorzystać z gotowej mąki gryczanej). Jajko zmiksować z ksylitolem, oliwą i jogurtem. Dodać mąki wymieszane z proszkiem i sodą, dokładnie połączyć.

Na lekko natłuszczonej patelni smażyć placki, po minucie z każdej strony. Podawać z ulubionymi dodatkami.

## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---



## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---

Kilka słów o wartościach odżywczych takiego śniadania... W tabeli przedstawione są wartości dla jednej porcji (338 kcal KS, 323 kcal C). Nie uwzględniałam w nich dodatków, bo każdy lubi co innego :) Na szczególną uwagę zasługują zawarte w kaszy gryczanej: fosfor, magnez, cynk, miedź i witamina B1. Wystarczy spojrzeć na tabelkę, żeby przekonać się, że takie rozwiązanie, to dobry wybór :)

<b>Pancakes</b>	<b>pszenne</b>	<b>gryczane</b>	<b>norma</b>
białko	13,50%	17,60%	60 g
tłuszcze	22,54%	21,04%	67 g
węglowodany	12,56%	11,93%	340 g
wartość energetyczna	16,90%	16,15%	2000 kcal
błonnik	4,40%	9,16%	25 g
sód	4,20%	4,73%	1500 mg
potas	3,74%	7,30%	4700 mg
wapń	9,50%	15,70%	1000 mg
<b>fosfor</b>	<b>16,29%</b>	<b>40,86%</b>	<b>700 mg</b>
<b>magnez</b>	<b>4,52%</b>	<b>28,06%</b>	<b>310 mg</b>
żelazo	4,94%	8,17%	18 mg
<b>cynk</b>	<b>10,88%</b>	<b>23,50%</b>	<b>8 mg</b>
<b>miedź</b>	<b>7,78%</b>	<b>18,89%</b>	<b>0,9 mg</b>
witamina A	5,86%	6,86%	700 µg
witamina D	4,40%	5,00%	5 mg
witamina E	22,75%	11,50%	8 mg
<b>witamina B1</b>	<b>7,27%</b>	<b>21,82%</b>	<b>1,1 mg</b>
witamina B2	20,00%	27,27%	1,1 mg
niacyna	1,79%	5,93%	14 mg
witamina B12	17,92%	25,83%	2,4 mg
kwas foliowy	8,37%	8,37%	400 µg
witamina C	0,00%	1,11%	75 mg

Tabela ukazująca % dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze dla kobiety przed 30 rokiem życia, o niewielkiej aktywności fizycznej, ważącej około 65 kg

Smakując tych placków na śniadanie, masz pewność, że się "odżywisz", a nie tylko je "zjesz" :) Oczywiście wersja oryginalna także jest bogata w składniki odżywcze (zwłaszcza witaminę E - to zasługa sporej ilości oliwy), co zresztą widać na załączonym obrazku. Mnie jednak zniechęca do niej spora ilość cukru (8,07 g na porcję; dla porównania, w mojej wersji ilość czystej sacharozy, to 1,09 g na porcję) i tłuszczu. A smakowo? No cóż, skłamałabym mówiąc, że pancakes z Kwestii Smaku mi nie smakują :D Nie mniej jednak, moje są równie smaczne, choć bardziej wytrawne :) Zachęcam do spróbowania! I podpowiadam, że nadmiar placków można poporcjować i zamrozić - coraz częściej tak robię, mając na uwadze to, że nie

## **Cukrowata**

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---

każdego poranka jest czas na to, by spędzić go w towarzystwie patelni ;-)

Smacznego!