

Placki twarogowe (bezglutenowe)



→ Miał być przepis na ciasteczka mocno orzechowe, ale właśnie się zorientowałam, że nie porobiłam zdjęć :D Taki szczegół... Dlatego pozwolę sobie Wam zaproponować kolejną opcję śniadaniową. Tym razem pełną białka, fosforu, cynku, witaminy A, B2, B3. Do tego placuszki smakują również na zimno, więc spokojnie można je zabrać ze sobą do pracy, czy szkoły w ramach drugiego śniadania. Gotowi? :)

Składniki na 2 porcje (ok. 16 placków):

250 g półtłustego twarogu

3 łyżki mąki ryżowej (ok. 50 g; można zastąpić inną mąką)

3 jajka

szczypta soli

ksylitol/erytrol/syrop klonowy (opcjonalnie do smaku)

Dodatkowo: 3 łyżki musu bananowo-truskawkowego na porcję

Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

Wykonanie:

Białka ubić na sztywno z dodatkiem soli. W drugim naczyniu pokruszyć twaróg, dodać do niego żółtka, mąkę i substancję słodzącą (o ile jest używana) - wymieszać tak, by nie było grudek. Do powstałej masy dodać ubitą pianę i całość dokładnie wymieszać.

Placki smażyć krótko na lekko posmarowanej olejem patelni. Podawać na przykład z musem owocowym.

I gotowe! :)

Poniżej przedstawione wartości obejmują 1 porcję placuszków z musem truskawkowo-bananowym (garść truskawek zmiksowana z 1/3 banana). Dla dociekliwych, wartości liczbowe: 398,15 kcal, 35,41 g białka, 13,87 g tłuszczów, 31,34 g węglowodanów.

Placuszki z twarogu		norma
białko	59,00%	60 g
tłuszcze	20,70%	67 g
węglowodany	9,22%	340 g
wartość energetyczna	19,85%	2000 kcal
błonnik	4,96%	25 g
sód	11,00%	1500 mg
potas	7,62%	4700 mg
wapń	16,50%	1000 mg
fosfor	65,14%	700 mg
magnez	9,35%	310 mg
żelazo	13,17%	18 mg
cynk	31,81%	8 mg
miedź	17,78%	0,9 mg
witamina A	37,57%	700 µg
witamina D	28,80%	5 mg
witamina E	9,63%	8 mg
witamina B1	9,09%	1,1 mg
witamina B2	93,64%	1,1 mg
niacyna	3,36%	14 mg
witamina B12	93,75%	2,4 mg
kwas foliowy	23,70%	400 µg
witamina C	43,79%	75 mg

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

Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

To ostatnio jedno z ulubionych przeze mnie śniadań, z racji fantastycznego sposobu na wykorzystanie zalegającego twarogu i dostarczeniu sporej ilości białka już na starcie. Mam nadzieję, że i Wam posmakuje taka opcja:)



Źródło inspiracji: www.facetikuchnia.com.pl