

Špenátové placky

Kategorie: Nezařazeno

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

otrubami (dohr. 20g) - může se místo vloček a otrub použít i celozrná mouka - je to jedno
osolíme
vločkami
špenátový protlak (200g)
ze dvou bílků (cca 60g) ušleháme sníh
trošičku prášku do pečiva
česnek

Postup

potřebujeme na to špenátový protlak (200g)- ten rozmrazíme a smíchámě s vločkami a otrubami (dohr. 20g) - může se místo vloček a otrub použít i celozrná mouka - je to jedno. Potom to osolíme ocesnekujeme a opravdu trošičku prášku do pečiva přidáme.
Nakonec ze dvou bílků (cca 60g) ušleháme sníh a ten vmícháme do těstíčka a smažíme bez tuku na tefl. pánvi (na nižší teplotě).

Fakt zajímavá varianta špenátu! Taký mě napadlo, že jsem do toho těsta mohla přidat prolisovaný česnek - to by bylo asi ještě lepší - tak to s ním můžete vyzkoušet.

Výživové hodnoty na 100g usmažených placek při použití výše uvedených surovin: 250 Kj 8gB 1,5g T 4,5g C

Poznámka

Fit