




Placki zero waste

 Nikita

Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 3 porcje

Składniki:

twaróg półtłusty - 75 g
dynia pieczona - 200 g
banan dojrzały mały - 1 szt.
mąka owsiana - 60 g
mąka ryżowa - 60 g
skrobia ziemniaczna - 60 g

cukier z prawdziwą wanilią - 1 łyżka
śmietana gęsta - 2 łyżka
jajka ekologiczne - 2 szt.
rodzynki bio planet - 1-2 łyżka
proszek do pieczenia - 1,5 łyżeczka
olej kokosowy do smażenia -

Dodatkowe info:

Placki powstały spontanicznie w ramach wykorzystania pozostałości w lodówce i nie tylko. Reszta sera, kawałek upieczonej dyni, resztki śmietany i przejrzały banan. Oprócz "resztek" trochę mąki i jajka i mamy smaczne placki. Oczywiście mąki można zamienić na mąkę pszenną.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski włożyć upieczoną dynię, banana i twaróg. Rozdrobnić za pomocą blendera.

KROK 2: Mąki wymieszać z proszkiem do pieczenia. Do misy z dynią dodać jajka, cukier waniliowy, śmietanę. Wymieszać razem dodając po łyżce mąki z proszkiem do pieczenia. dodać rodzynki i jeszcze raz przemieszać.

KROK 3: Smażyć na rumiano na odrobinie oleju kokosowego.

KROK 4: Podawać z konfiturą, syropem klonowym, miodem lub jogurtem.