

Placuszki jaglano-cukiniowe



Składniki

0,5 szklanka - ugotowana
kasza jaglana
1 szt. - mała cukinia
1 szt. - średnia cebula
3 szt. - ząbek czosnku
1 łyżka - mąka
pełnoziarnista orkiszowa
1 szt. - jajko
1 szczypta - przyprawy:
sól , pieprz, kumin, chilli,
wędzona papryka
5 łyżka - olej do smażenia

Opis wykonania

Kasza jaglana nie zawiera glutenu i zawiera krzem wpływający pozytywnie na proces odchudzania. Opóźnia proces starzenia i ma właściwości antywirusowe.

Przygotowanie:

Cukinię ze skórką zetrzeć na dużych oczkach tarki i wymieszać z resztą składników. Smażyć na oleju. Podawać ze schłodzonym kefirem lub jogurtem.