

# 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.