Placki ryżowe z jogurtem kozim (bez glutenu, jaj, mleka krowiego)

Kto nie lubi placków? Chyba wszyscy je lubią. Osoby na diecie bezglutenowej tęsknią za tym daniem. Mamy dla Was dobrą wiadomość. Placki bez glutenu też mogą być smaczne! Robi się je bardzo szybko, nawet bez pomocy miksera. Nasze placki ryżowe z jogurtem kozim mogą spożywać osoby, które są uczulone także na mleko krowie.

Składniki:

- 2 szklanki mąki ryżowej
- 2 jogurty kozie naturalne (po 125g)
- pół szklanki zimnej wody
- szczypta soli
- naturalny cukier waniliowy

Przygotowanie placków ryżowych:

Do miski włożyć wszystkie składniki, wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Kłaść łyżką nieduże placki i smażyć na oleju, aż lekko się zarumienią.

Jest to propozycja na śniadanie lub drugie danie. Placki ryżowe z jogurtem kozim można podawać z owocami lub zdrowym środkiem słodzącym (np. stewią, ksylitolem, syropem daktylowym, ryżowym, itp.). Z tej ilości otrzymujemy około 16 placków.
Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Placki ryżowe z jogurtem kozim

Bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków



Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU