Placki z dyni i jabłek (bez glutenu, cukru, mleka, jajek)

Czy znacie dynię Hokkaido? Jest to dość popularna w Polsce dynia, która dostępna jest przez cały rok. Można ją kupić w wielu sklepach ze zdrową żywnością. Jest ona mniejsza od naszej zwykłej polskiej dyni i ma bardziej intensywny, pomarańczowy kolor. Dynia jest bogatym źródłem karotenu, witamin A, z grupy B, C oraz PP, a także składników mineralnych, m.in. żelaza, wapnia, magnezu. Proponowane przez nas bezglutenowe placki z dyni i jabłek mają bardzo prosty skład, szybko się je przygotowuje i jeszcze szybciej je.

Składniki:

- 3/4 szklanki drobno startej dyni Hokkaido
- 3/4 szklanki drobno startego jabłka
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- szczypta soli (my użyliśmy himalajskiej)
- szczypta cynamonu

Przygotowanie placków z dyni i jabłek:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i smażyć na odrobinie oleju (najlepiej na ryżowym lub z pestek winogron).

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Bułeczki dyniowe
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Polecamy także inne przepisy na 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
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków



Placki z dyni i jabłek