

Placičky z ovesných vloček



Obtížnost: 

Čas přípravy: 1h 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 2

1138 kalorií , **8 g** cukrů , **23 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/placicky-z-ovesnych-vlocek>

Příprava

Ovesné vločky hodinu předem namočíme do vody. Potom vodu slijeme a vločky smícháme s kořením a mraženou zeleninovou směsí. Přidáme vejce, osolíme, vmícháme lisovaný česnek a sójovou omáčku. Ručně dobře propracujeme. Placičky smažíme na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova.

Ingredience

- ✓ 250 g ovesných vloček
- ✓ 100 g mražené zeleninové směsi
- ✓ 1 vejce
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce sojové omáčky
- ✓ 1 lžička grilovacího koření
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Hlavní chod