

Vločkáče



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 1

88 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/vlockace>

Příprava

Vločky namočíme na jeden den do vody, potom vodu slijeme, přidáme podravku, najemno nastrohané mrkve a jedno celé vejce. Promícháme. Přidáme nahrubo nastrohaný sýr, opět promícháme a na prkénku tvoříme menší placičky. Vločkáče pečeme na rostlinném oleji. Případný přebytečný tuk můžeme z placiček snadno odsát pomocí ubrousku

Ingredience

- ✓ 1/2 balení ovesných vloček
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 1 vejce
- ✓ 200-250 g tvrdého sýra
- ✓ olej na smažení
- ✓ 1 lžice Vegety

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Děti do 5 let, Svačinka