

Placki ziemniaczane z fasolki mung ;)

Zdrowsza i bezglutenowa alternatywa dla wszystkich fanów placków ziemniaczanych! Będziecie pod wrażeniem ☺

Zero tarcia ziemniaków

Zero balaganu

Zero mąki

Zero jajek

W zamian- placki o wysokiej zawartości błonnika i minerałów, które smakują podobnie jak zwykłe placki, a może nawet i lepiej ;)



Składniki:

2-3 osoby

200g [fasolki mung](#) namoczonej przez minimum 8 godzin

2-3 ząbki czosnku

1 łyżeczka posiekanego świeżego imbiru, lub 1\2 łyżeczki sproszkowanego

sól

Koperek lub szczypiorek do posypania

Masło kokosowe lub oliwa z oliwek do smażenia

Zmiksuj wszystkie składniki, oprócz koperku w mini [robocie kuchennym](#) dodając trochę wody, tak aby uzyskać konsystencję pasty (podobnej do tej na tradycyjne placki). łyżką nakładaj pastę na rozgrzany olej i uformuj okrągłe placki. Smaż z dwóch stron po kilka minut aż się zarumienią. Gotowe placki posyp koperkiem. Podawaj z naturalnym jogurtem (niesłodzonym).

Tip.

Placki można doprawiać według uznania; pieprz, ostra papryka, kurkuma itd.