

Placki dyniowe

Składniki

na 7 sztuk o średnicy 10 cm

250 g puree z dyni* lub surowej dyni startej na tarce o drobnych oczkach

1 jajko (w wersji wegańskiej można zastąpić 2 łyżkami zmielonego siemienia lnianego)

½ szklanki (125 ml) mleka kokosowego**

50 g wiórków kokosowych***

100 g mąki owsianej

50 g mąki żytniej

1 łyżeczka przyprawy korzennej

1 łyżeczka cynamonu

1 jabłko pokrojone w drobną kostkę (o tym, jak wybrać odpowiednie jabłka piszemy w oddzielnym poście)

Wykonanie:

1. Piekarnik nagrzać do 175 st. C, tryb góra-dół, bez termoobiegu.
2. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, uzyskując konsystencję placków.
3. Piec 30 minut.

Wskazówki:

* jak przygotować puree z dyni? To nic trudnego – wystarczy przy okazji pieczenia czegoś innego wstawić do piekarnika dynię przekrojoną na pół (jeśli jest mała) lub pokrojoną na plastry (jeśli jest duża); taką dynię pieczemy do miękkości (w temperaturze 200 st. C bez termoobiegu upieczenie się powinno zająć dyni około 60 minut), następnie obieramy ze skórki (w przypadku dyni hokkaido nie trzeba obierać) i miksujemy blenderem na gładką masę lub przecieramy przez sito

** niestety, mleko kokosowe kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko kokosowe, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie (przepis tutaj)

*** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę