

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 nastrouhané mrkve a jedno celé vejce. Promícháme. Přidáme nahrubo nastrouhaný 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