

Przepis na:

Szybkie fit placuszki

SKŁADNIKI:

- duży dojrzały banan
- pół szklanki płatków owsianych błyskawicznych
- 2 jajka
- 20 ml miodu
- Olej np. kokosowy, rzepakowy do smażenia

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Do miski wbij jajka oraz wsyp płatki owsiane.
2. Wszystko wymieszaj widelcem lub zmiksuj na średnich obrotach, aby powstała piana z jajek. Placki będą bardziej puszyste.
3. Banana obierz, ugnieć widelcem i dodaj do masy.
4. Wymieszaj całość łyżką i odstaw na 10 minut.
5. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju.
6. Placki nakładaj łyżką i smaż na średniej mocy palnika po około 1-1,5 minuty z obu stron.
7. Podawaj z pokrojonym bananem i odrobiną startej czekolady.
8. Smacznego!

