



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Pancakesy w wersji fit

Placuszki owsiane

- 60 g mąki owsianej bezglutenowej (użyłam zmielonych płatków owsianych)
- 1 bardzo dojrzały banan
- 1 łyżka roślinnego mleka (można użyć wody)
- ½ łyżeczki płynnego oleju kokosowego (może być również rzepakowy lub słonecznikowy)
- 1 jajko



Dodatkowo do podania

- dowolne sezonowe świeże owoce
- opcjonalnie syrop z agawy

PRZEPIS NA OK. 10-12 PLACUSZKÓW



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jajka

Placuszki są bardzo sycące, dlatego ciężko mi ocenić porcję dla 1 osoby. Ja jestem łakomczuchem i zazwyczaj sama zjadam około 10 sztuk ;-) więc na śniadanie robię podwójną porcję (dla mnie i reszty rodziny)

1. W misce zblenduj mąkę, jajko, banana, mleko oraz olej (użyłam miksera ręcznego).
2. Jeśli masa jest bardzo gęsta możesz dodać dodatkowo 1 łyżkę mleka lub wody i dokładnie zamieszać.
3. Na nieprzywierającą, mocno rozgrzaną patelnię wlewaj partie ciasta (użyłam czubatej łyżki stołowej na każdego pancakesa) i smaż na rumiano z obu stron na średnim ogniu. Jeśli placuszki będą się przypalać należy zmniejszyć ogień.
4. Podawaj od razu ze świeżymi owocami i syropem z agawy.

