



## Dietetyczne pancakes z bananami

★★★★★ (23)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**378 kcal** / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>161.56 kcal</b> 8.08%	Białko <b>4.56 g</b> 9.12%	Węglowod. <b>25.74 g</b> 9.53%	Tłuszcze <b>5.15 g</b> 7.36%	Błonnik <b>1.75 g</b> 7%	<b>GDA</b> <b>8.08 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Banan - 280g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Olej kokosowy - 5g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki owsiane zmiel w melakserze na mąkę. Banany rozdrobnij widelcem.

**KROK 2:** Żółtka oddziel od białek. Białka ubij z odrobiną soli na zbitą pianę. Resztę składników połącz ze sobą mikserem. Na koniec włącz do ciasta ubitą pianę z białek. Użyj do tego łyżki, nie miksera.

**KROK 3:** Patelnię na początku natłuść łyżeczką oliwy z oliwek. Smaż małe placki około 1 minutę z jednej i z drugiej strony. Na talerzu przyzdób je świeżymi owocami.

Smacznego!

