



Dietetyczne pancakes z bananami

★★★★★ (21)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

378 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 makę. 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 wmixuj do ciasta ubitą pianę z białek. Użyj do tego łyżki, nie miksera.

KROK 3: Patelnię na początku natłuszc łyżeczką oliwy z oliwek. Smaż małe placuszki około 1 minutę z jednej i z drugiej strony. Na talerzu przyozdób je świeżymi owocami.

Smacznego!

