Placki owsiane bananowe

Trudność:

Czas przygotowania: 1g 15min , Czas gotowania: 15min
Całkowity czas: 1g 30min , Porcja: **4**

79 Kalorii , **0 g** Cukrów , **5 g** Tłuszczy , **6 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: https://srecepty.pl/placki-owsiane-bananowe

Przygotowanie

Płatki owsiane zalaj ciepłym mlekiem i odstaw na godzinę. Banany zetrzyj na tarce jarzynowej na dużych oczkach. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i cynamonem. Do napęczniałych płatków dodaj starte banany i jajko i wymieszaj. Dodaj mąkę z dodatkami i wszystko mieszaj na jednolitą masę. Na rozgrzaną patelnię teflonową nałóż ciasto i smaż z obu stron na średnim ogniu (bez tłuszczu) aż będą miały złocisty kolor. Przed podaniem polej syropem klonowym.

Składniki

- 1 garnuszek płatków owsianych
- 2 banany
- 1 szklanka mleka
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szczypta cynamonu
- 1 łyżka syropu klonowego

Kategorie

Zwykły dzień, Zboża, makarony i ryż, Rodzina, Śniadanie, Przekąska