




## Bezglutenowe, beztłuszczowe i bezcukrowe Pancakes

 Katarzyna Kachel


Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 10 porcji

### Składniki:

Płatki owsiane bezglutenowe - 1 i 1/2 szklanka

Banan - 2 szt.

Woda - 1 szklanka

Bezglutenowy proszek do pieczenia - 2 łyżeczka

Sól - 1 szczypta

Pasta Daktylowa: -

Daktyle moczone w wodzie przez kilka godz. - 10 szt.

Woda - kilka kropel

Orzechy włoskie - 1 garść

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Bezglutenowe płatki owsiane rozdrobnić na mąkę owsianą za pomocą robota kuchennego. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wszystko zmielić i zmieszać (zajmie to dobrych kilka minut).

UWAGA! Ciasto musi być bardzo gęste, aby się nie rozlało na patelni! Pancakes smażyć z dwóch stron na dobrze rozgrzanej patelni z powłoką nieprzywierającą bez oleju.

**KROK 2:** Daktyle z wodą zmielić za pomocą blendera na konsystencję musu/kremu, po czym smarujemy nią naleśniki i przekładamy plasterkami banana, a wierzch posypujemy orzechami włoskimi.