





Delikatne placuszki bananowo-orzechowo-słonecznikowe

 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

orzechy włoskie - 1 garść
słonecznik łuskany - 2 garść
banan mały - 1

jajko - 1
mąka pełnoziarnista - 1 łyżka
syrop klonowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orzechy i słonecznik zblendowałam, następnie dodawałam każdy składnik i również blendowałam. Otrzymaną masę smażyłam jako małe placki na małym ogniu pod przykryciem przez ok 5 min z każdej strony.