DYNIOWO-RYŻOWE NALEŚNIKI

healthy-dreams

Polecane na: **desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- dynia - 100 g
- białko jajka - 1 szt.
- duży banan - 1/2 szt.
- mąka ryżowa - 5 łyżka
- cynamon - 1 łyżeczka
- mleko - 1 trochę
- olej kokosowy (do smażenia) - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: dynię parujemy do miękkości- odkładamy do wystygnięcia

KROK 2: ostudzoną dynię blendujemy z pozostałymi składnikami na gładką masę

KROK 3: na rozgrzanej patelni (posmarowanej olejem kokosowym) smażymy naleśniki- kilka minut na każdą stronę