




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