





## Placki amarantusowe

 Tylko z Natury

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

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

- amarantus ekspandowany - 4 łyżka
- jajko - 1 szt.
- maślanka - 200 ml
- otręby pszenne - 2 łyżka
- proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka
- sól morską - szczypta
- olej do smażenia - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Oddzielić białko od żółtka. Do miski wlać maślankę, dodać żółtko, amarantus, otręby i proszek do pieczenia, wymieszać (mikserem), odstawić przynajmniej na 15 minut, by otręby napęczniały. Ubić białko ze szczyptą soli na sztywną pianę. Do masy z amarantusem, delikatnie dodawać ubitą pianę porcjami, mieszając łyżką.

**KROK 2:** Na rozgrzanej patelni nakładać łyżką porcje ciasta, po jakimś czasie odwrócić placki na drugą stronę, zrumienić. Podawać z owocami lub polane syropem z agawy lub daktylowym.