Amarantuski, czyli proteinowe placuszki :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Odżywka białkowa - 30 g
- Mąka amarantusowa - 2 łyżka
- Jajko - 1 szt.
- Jogurt naturalny - 1 łyżka
- Olej - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Połącz ze sobą jajko, mąkę amarantusową, białko i jogurt naturalny.

KROK 2: Na patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oleju. Nakładaj po 1 łyżce masy i smaż po 2-3 minuty z każdej strony.

KROK 3: Podawaj polane syropem klonowym i posypane ziarenkami :)