Bananowe placuszki owsiane :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 60 g
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- niebieska matcha - 1 łyżeczka
- proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- banan - 1 szt.
- napój roślinny - 100 ml
- olej kokosowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki z nasionami chia zmiel na mąkę. Jeżeli masz gotową mąkę owsianą pomiń ten punkt i po prostu wymieszaj ją z nasionami. Dodaj proszek do pieczenia.
Następni zmiksuj mleko z bananem i matchą.
Suche składniki połącz z mokrymi.
Na patelni rozgrzej olej i nakładaj po łyżce masy. Smaż na średnim ogniu po ok. 2 minuty z każdej strony.