Bezglutenowe placuszki proteinowe :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jajko - 1 szt.
- białko ryżowe czekoladowe (lub inne preferowane) - 20 g
- proszek do pieczenia bezglutenowy - 1/4 łyżeczka
- mąka owsiana bezglutenowa - 1 łyżka
- ziarna kakao - 1 łyżeczka
- jogurt naturalny - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki wymieszaj w misce.

KROK 2: Patelnię mocno nagrzej i nakładaj po 1 łyżce masy. Smaż na nieco mniejszej mocy po ok. 1 minucie. Przewróć w momencie pojawienia się pęcherzyków na cieście.

KROK 3: Podawaj z ulubionymi dodatkami, u mnie jogurtem wymieszanym z połową rozgniecionego banana i rodzynkami.