Czekoladowe placuszki z kaszy jaglanej - wegańskie, bezglutenowe :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza jaglana - 100 g
- siemię lniane - 1 łyżka
- nasiona chia - 1 łyżka
- kruszone ziarna kakao - 1 łyżka
- dojrzały banan - 1 szt.
- proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka
- kakao - 1 łyżka
- ksylitol - 35 g
- mleko roślinne - 150 ml
- olej kokosowy - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną, siemię lniane, nasiona chia i ziarna kakao zmiel w mikserze na mąkę.
Banana obierz i dobrze rozgnieć widelcem.
Wszystkie składniki (oprócz oleju kokosowego i dodatków) wymieszaj dokładnie ze sobą, aby powstała jednolita masa.
Na patelni rozgrzej olej kokosowy.
Nakładaj po łyżce ciasta (możesz pomóc sobie drugą łyżką, gdyż ciasta wychodzi dość kleiste, gęste) i smaż na średnim ogniu z dwóch stron po kilka minut.
Gotowe smaruj np. dżemem truskawkowym i układaj w kształt wieżyczki