Czekoladowo-kokosowe naleśniki owsiane - obłędnie pyszne, dietetyczne, bardzo zdrowe :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka owsiana lub zmielone płatki owsiane - 50 g
- jajko - 1 szt.
- kakao - 1 łyżeczka
- napój kokosowy - 100 ml
- wybrany słodzik - stewia, ksylitol, miód -
- dodatki: owoce, serki, jogurty, kakao kruszone lub orzechy -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski przełóż wszystkie składniki (oprócz dodatków!) i wymieszaj dokładnie za pomocą łyżki. Ma powstać bezgrudkowa, półgęsta konsystencja.

KROK 2: Rozgrzej patelnie. Jeżeli chcesz możesz użyć odrobiny oleju, ja smażyłam na suchej powierzchni.

KROK 3: Wylej porcję masy, rozprowadź po całej patelni i smaż z każdej strony po ok. 1/2 minuty.

KROK 4: Podawaj z ulubionymi dodatkami. Ja naleśniki polałam gęstym jogurtem naturalnym, ułożyłam plasterki banana i posypałam ziarnami kakao.