Fit racuchy owsiane :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 100 g
- mleko - 100 ml
- drożdże - 10 g
- cukier z cynamonem - 1 łyżeczka
- ksylitol - 2 łyżka
- jaja - 1 szt.
- jabłka małe - 2 szt.
- olej kokosowy - 1 łyżka
- powidła śliwkowe - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Podgrzej delikatnie mleko (nie zagotuj!) i rozpuść w nim drożdże z cukrem cynamonowym. Odstaw na 15 minut do lekkiego wyrośnięcia.

KROK 2: Płatki zmiel na mąkę za pomocą blendera lub użyj mąki owsianej już gotowej.

KROK 3: Jabłka obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę.

KROK 4: Do miski wsyp mąkę, dodaj jajko, ksylitol, wyrośnięte drożdże i dobrze wymieszaj. Zostaw na 5 minut. Następnie dodaj pokrojone jabłka i wymieszaj.

KROK 5: Na patelni rozgrzej olej kokosowy i nakładaj po czubatej łyżce ciasta. Smaż do zrumienienia.
Podawaj z dżemem śliwkowym bez dodatku cukru.