Kaki-dyniowe placki z amarantusa i chia

healthy-dreams

Polecane na: **lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- puree z dyni - 100 g
- obrana persymona (kaki) - 1/2 szt.
- cynamon - 1 łyżeczka
- nasiona chia - 2 łyżka
- amarantus ekspandowany - 5 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: puree blendujemy z persymoną

KROK 2: do zblednowanych składników dodajemy chia, cynamon i amarantus- dokładnie mieszamy, po czym przekładamy na papier do pieczenia w kształcie placków- jedna czubata łyżka= jeden placek

KROK 3: pieczemy 25 min w 180 stopniach