Placki z komosy ryżowej z kremem truskawkowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

komosa ryżowa - 60 g
jajko - 1 szt.
mleko - 80 ml
ksylitol - 1 łyżeczka
proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka

KREM TRUSKAWKOWY: -
jogurt naturalny gęsty - 100 g
truskawka liofilizowana w proszku - 2 łyżeczka
banan - 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę, czyli quinoę zmiel na mąkę. Wymieszaj z pozostałymi składniki.
Na patelni rozgrzej dosłownie odrobinę oleju (ok. 1/2 łyżeczki) i nakładaj po 1 łyżce masy. Placki smaż na pełnym ogniu. Kiedy na powierzchni pojawi się dużo pęcherzyków, przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze chwilkę. Ogólnie smażenie jednej partii placków wynosi ok. 1 minuty.
W międzyczasie przygotuj krem truskawkowy. Banana rozgnieć widelcem i wymieszaj z truskawkowym proszkiem i jogurtem.
Gotowe placki przekładaj przygotowanym kremem.