# Placki z puddingu proteinowego

Z kuchnią na pieńku

Polecane na: **śniadanie**

## Warto wiedzieć:

25 min

4 porcje

## Składniki:

- Czekoladowy pudding proteinowy - 200 g
- Mąka pszenna - 40 g
- Odżywka białkowa czekoladowa - 20 g
- Jajko - 1 szt.
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- Erytrytol - 1 łyżka
- Olej - - trochę
- Mandarynka - 1 szt.

## Dodatkowe info:

Placki są pyszne zarówno na ciepło, jak i na zimno, można zjadać je same lub ze swoimi ulubionymi dodatkami.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Do miski przełożyć pudding do którego wbić jajko, dodać mąkę pszenną, proszek do pieczenia, erytrytol (ilość można regulować wedle uznania) oraz dodać odżywkę białkową (jeśli ktoś nie chce dodać odżywki, nie lubi lub nie posiada można ją zamienić na mąkę w tej samej ilości, w tym przepisie to 20g). Wszystko wymieszać ręcznie. Patelnię popsikać olejem lub posmarować olejem za pomocą pędzelka i dobrze rozgrzać. Kłaść masę na i na patelnię formując placuszki, formować niezbyt duże placki robiąc między nimi odstępy. Smażyć placki z obu stron. Placki smażę na bardzo małej temperaturze, właściwie bardziej się je suszy niż smaży. Przekręciłam placki na drugą stronę dopiero, gdy jedna strona konkretnie się podsmażyła, gdy zrobiła się sztywna i zwarta. Usmażone placki przełożyłam na talerz i dołożyłam do nich mandarynkę w ramach dekoracji, ale również do konsumpcji.