




Placuszki kokosowe z jabłkami

 Diana St

Polecane na: [desery](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 średni

 4 porcje

Składniki:

jaja - 2 szt.

mąka kokosowa - 5 łyżka

nasiona chia - 2 łyżeczka

jabłko obrane - 1/2 szt.

olej kokosowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia zalewamy jedną łyżką przegotowanej wody. W tym czasie oddzielamy białka jaj od żółtek i ubijamy pianę.

KROK 2: Do ubitej piany z białek dodajemy żółtka, mąkę kokosową oraz nasiona chia.

KROK 3: Rozgrzewamy patelnię z olejem kokosowym. Nakładamy ciasto łyżką formując placuszki, na które kładziemy pokrojone jabłka w cieniutkie talarki.

KROK 4: Smażymy po około 5 minut z każdej strony. Podajemy posypane cynamonem z dodatkiem orzechów włoskich.