Placuszki z kaszy jaglanej :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Mąka jaglana - 80 g
- jajko - 1 szt.
- banan - 1/2 szt.
- siemię lniane mielone - 1 łyżeczka
- ksylitol - 1 łyżka
- olej kokosowy - 1 łyżeczka
- rodzynki niesiarkowane - kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Olej kokosowy rozgrzej na patelni. Pozostałe składniki przełóż do miski i dokładnie wymieszaj.

KROK 2: Nakładaj po ok. 1 łyżce masy na rozgrzaną patelnię. Zmniejsz ogień. Smaż z jednej strony przez ok. 2 minuty. Następnie przewróć na drugą i smaż pod przykryciem również ok. 2 minuty.

KROK 3: Podawaj z ulubionymi dodatkami. U mnie rodzynki i później jogurt naturalny ;)