Proteinowe pancakes owsiane :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka owsiana bezglutenowa - 30 g
- mleko - 100 ml
- roślinna odżywka białkowa czekoladowa - 20 g
- proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- jajko - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj.
Na patelni rozgrzej dosłownie odrobinę oleju kokosowego i nakładaj po 1,5 łyżki masy. Smaż na pełnym ogniu, a kiedy pojawią się pęcherzyki przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze chwilkę. Podawaj z ulubionymi dodatkami. U mnie banan, maliny i pasta sezamowa.