Wegańskie pancakes owsiano-jaglane :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 30 g
- płatki jaglane - 30 g
- orzechy nerkowca - 15 g
- mały banan - 1 szt.
- proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka
- mleko migdałowe - 60 ml
- olej kokosowy - 1 łyżeczka
- morele niesiarkowane - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki z nerkowcami zmiel na mąkę. Dodaj rozgniecionego widelcem banana, proszek do pieczenia oraz mleko migdałowe. Wszystko dokładnie wymieszaj. Powstanie "budyniowa" konsystencja.
Na patelni rozgrzej olej. Nakładaj czubatą łyżkę masy i smaż na średnim ogniu. Kiedy pojawią się pęcherzyki, przewróć na drugą stroną i smaż jeszcze chwilkę.
Gotowe podawaj z pociętymi na paski suszonymi morelami.