





## Zdrowe placuszki dla dzieci i dorosłych - gotowe w 10 minut

 Zdrowie na języku

Polecane na: [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

kaszka jęczmienno-gryczana - 60 g	truskawka liofilizowana w proszku - 1 łyżka
jajko - 1 szt.	syrop klonowy - 1 łyżka
mleko - 100 ml	olej kokosowy - 1 łyżeczka
proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka	

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wszystkie składniki (oprócz oleju) wymieszaj dokładnie ze sobą za pomocą łyżki. Nie musisz używać miksera. Na patelni rozgrzej olej i nakładaj po łyżce masy. Smaż na średnim ogniu i kiedy pojawią się pęcherzyki przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę. Gotowe podawaj z ulubionymi dodatkami - u mnie maliny i pasta sezamowa.