Zielone, jarmużowe naleśniki :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Płatki owsiane bezglutenowe - 50 g
- Jajko - 1 szt.
- Mleko - 100 ml
- Proszek z liofilizowanego jarmużu - 1 łyżka
- Sól - szczypta
- Pieprz - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zmiksuj na mąkę. Dodaj proszek z jarmużu, jajko, mleko, sól i pieprz.

KROK 2: Rozgrzej patelnie o niewielkiej średnicy. Możesz dodać odrobinę tłuszczu, np. kokosowego lub masło ghee.

KROK 3: Na patelnie nałóż 2-3 łyżki masy, rozlej po całej powierzchni i smaż na pełnym ogniu po ok. 2 minuty z każdej strony.