



Dietetyczne pancakes z bananami

★★★★★ (24)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

378 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

161.56 kcal

8.08%



Białko

4.56 g

9.12%



Węglowod.

25.74 g

9.53%



Tłuszcze

5.15 g

7.36%



Błonnik

1.75 g

7%

GDA**8.08 %**

Składniki

- Banan - 280g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Olej kokosowy - 5g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane zmiel w melakserze na mąkę. Banany rozdrobnij widelcem.

KROK 2: Żółtka oddziel od białek. Białka ubij z odrobiną soli na zbitą pianę. Resztę składników połącz ze sobą mikserem. Na koniec wmieszaj do ciasta ubitą pianę z białek. Użyj do tego łyżki, nie miksera.

KROK 3: Patelnię na początku natłuść łyżeczką oliwy z oliwek. Smaż małe placki około 1 minutę z jednej i z drugiej strony. Na talerzu przyozdób je świeżymi owocami.

Smacznego!

