

## Placuszki owsiane z bananem



## Składniki

1 filiżanka płatków  
owsianych

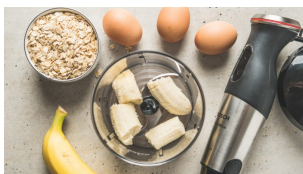
1 dojrzały banan

1 jajko

dowolne dodatki: miód,  
syrop klonowy, domowe  
konfitury, świeże jagody,  
maliny, masło orzechowe

## Opis wykonania

Te placuszki to mój sekretny sposób na super szybki obiad lub wczesną kolację dla mojej trzyletniej córki. To dzięki nim pokochała owsiankę w każdej postaci – bo skoro można z niej zrobić tak pyszne placki, to znaczy że jest po prostu dobra!



Banana obierz ze skórki i zblenduj na papkę.



Do bananowej masy dodaj jajko i płatki, całość energicznie wymieszaj.



Nakładaj po 1 łyżce masy na jeden placuszek i smaż na gorącej patelni z odrobiną masła klarowanego lub oleju kokosowego, do czasu aż z placuszki z każdej strony nabiorą złotej barwy. Podawaj z ulubionymi zdrowymi dodatkami, np. odrobiną miodu, domową konfiturą, lub świeżymi owocami.