

Placuszki owsiane z bananem



Składniki

1 filiżanka płatków
owsianych

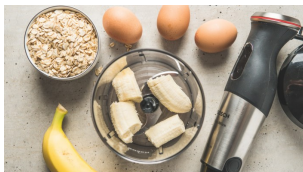
1 dojrzały banan

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 zmiksuj blenderem ręcznym na aksamitną, gładką 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.