

# Gofry białkowe



## Składniki

1 szt. - Jajko  
30 g - Odżywka białkowa  
lub zamiennie mąka  
pełnoziarnista  
20 g - Wiórki kokosowe  
5 g - Nasiona chia  
2 łyżka - Mleko bez  
laktozy  
1 szczypta - Proszek do  
pieczenia  
1 łyżka - Masło orzechowe  
100 g - Twarożek  
naturalny  
1 garść - Ulubione owoce

## Opis wykonania

Pełnoziarniste gofry białkowe

Wszystko zblendować lub roztrzepać mocno widelcem na gładką gęstą masę, przelać do gofrownicy i opiekać parę minut. Posmarować zdrowymi tłuszczami typu masło orzechowe. Udekorować twarożkiem naturalnym oraz ulubionymi owocami, gotowe :) pyszne i chrupiące gofry białkiwo tłuszczowe :)