

Placuszki owsiane z rabarbarem



Składniki

1 szklanka płatków
owsianych
1 jajko
1 banan
2 łydgi rabarbaru
1 łyżka cukru
Miód lub syrop klonowy
do podania

Opis wykonania

Placki owsiane z rabarbarem to doskonały pomysł na zdrowe i smaczne śniadanie. Pyszne z odrobiną jogurtu, miodu czy świeżych owoców.



Rabarbar obierz i pokrój w kawałki 1 cm. Rabarbar umieść w garnku, zasyp cukrem i gotuj przez 15 minut na wolnym ogniu, aż powstanie gęsta papka. Odstaw do przestudzenia.



Banana obierz ze skórki i zblenduj na papkę. Do bananowej masy dodaj jajko, mus z rabarbaru 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.