

Placki z płatków quinoa



Składniki

1 szt. - jajko
3 łyżka - jogurt naturalny
2 łyżka - płatki quinoa
3 łyżka - mąka migdałowa
2 łyżeczka - olej
kokosowy do smażenia
2 łyżeczka - cukier puder
do posypania

Opis wykonania

Wspaniałe placki na śniadanie lub obiad. Smakują zawsze i każdemu.

Do miseczki wbijamy jajko i roztrzepujemy go widelcem. Dodajemy płatki i jogurt oraz cukier z wanilią. Mieszamy, na koniec wsypujemy mąkę migdałową, ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Jak będzie za gęste to dodajcie jeszcze ciut jogurtu a jak za rzadkie to mąki. Patelnię rozgrzewamy i smarujemy ją olejem kokosowym, kładziemy łyżką ciasto i formujemy małe placuszki. Smażymy na niewielkim ogniu i pod przykryciem z dwóch stron, aż się ładnie zarumienią. Gotowe placki posypujemy cukrem pudrem.