

Energetyczne placki śniadaniowe

100 g mieszanki : orzech laskowy, migdały, płatki owsiane - rozdrobnione rozdrabniaczem lub blenderem (powstaje taka naprawdę gruboziarnista mąka)

100 g zsiadłego mleka (możemy zastąpić jogurtem typu grecki)

jedno jajko

łyżeczka cukru waniliowego

Dodatki miód, owoc (u mnie mango).

Rozdrobnione orzechy i płatki mieszamy zsiadłym mlekiem, jajkiem i cukrem.

Smażymy placki, ja na patelni do naleśników - bez tłuszczu, jeśli wolicie możecie wlać kropelkę oleju na patelnię. Z porcji wychodzi 5 placków - śniadanie dla 2 osób.

Placki podajemy posmarowane miodem, posypane owocami, opcjonalnie świeżą, posiekana, miętą.

7 minut i mamy zdrowe, energetyzujące śniadanie. Pozdrawiam

