

## Placki bananowe z płatkami owsianymi



na 9 placków,

- 3 jajka
- ok. 2 dojrzałe banany (200g bez skóry)
- trochę ponad ½ szklanki płatków owsianych (70g)

### Przygotowanie

1. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować ręcznym blenderem\*, aż do uzyskania gładkiej masy. Odstawić na ok. 5-10 min., po czym zmiksować jeszcze chwilę.
2. Smażyć na dość dobrze rozgrzanej patelni (patrz uwagi powyżej) posmarowanej masłem po kilka minut z każdej stron. Placki odwrócić, gdy na powierzchni pojawią się bąbelki, ale ciasto nie będzie jeszcze ścięte.
3. Podawać z dowolnymi dodatkami, np. owocami i syropem klonowym.

### Uwagi

\*\*Jeśli miksujemy malakserem, najpierw zmiksować płatki owsiane, potem dodać mokre składniki.

### Wartości odżywcze

Porcja: 1 placek

Kalorie: 82

Tłuszcz: 3,1g Węglowodany: 10,5g Cukier: 2,7g Błonnik: 1,4g Białko: 4,6g