

PRZEPIS JANKA NA PLACKI OWSIANE NA ŚNIADANKO



Porcje | Czas przygotowania | Czas całkowity

2-3 20 min

20 min +

10 min sprzątania ☐

Składniki

Ciasto na placki owsiane:

Duża szklanka płatków owsianych

2 jajka

2 dojrzałe banany

Pół łyżeczki cynamonu

Łyżeczka nasion chia

Łyżeczka nasion sezamu

Szczypta soli

1 łyżeczka oleju kokosowego

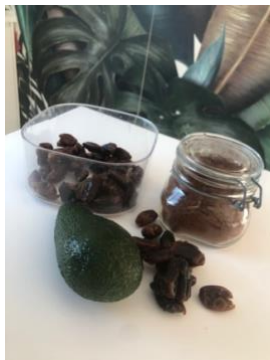


Krem czekoladowy:

1 dojrzałe miękkie awokado

2 łyżki kakao

2-3 garście daktyli



LISTA ZAKUPÓW

Płatki owsiane

Dojrzałe banany

Jajka od szczęśliwych kur

Cynamon

Nasiona chia

Nasiona sezamu

Awokado

Kakao

Daktyle

Olej kokosowy

Sól



SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

Placki owsiane:

Wszystkie składniki na ciasto umieścić w blenderze (banany można podzielić na mniejsze części)

Zmiksować na jednolitą masę, do połączenia wszystkich składników, masa nie musi być idealnie gładka.

Smażyć z 2 stron na rozgrzanej patelni na oleju kokosowym, formując łyżką niewielkie placki.



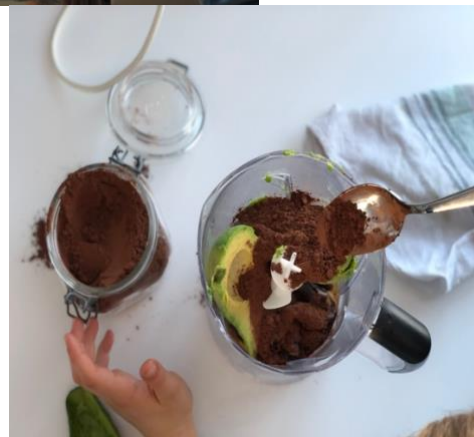
Krem kakaowy:

Daktylę namoczyć w gorącej wodzie przez ok 15 min (woda musi przykrywać daktylę).

Awokado przekroić na pół (nie obierać), usunąć pestkę, miąższ usunąć łyżką.

W blenderze zmiksować wszystkie składniki- daktylę (wraz z wodą w której się moczyła), miąższ awokado oraz kakao.

Uzyskana masa powinna być gładka. Można w trakcie miksowania dodać odrobinę wody.



- Te placki możesz je wziąć do śniadaniówki do szkoły!
- Płatki owsiane i banany: dostarczają dużo energii na cały poranek!
- Nasiona Chia są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych dla naszej gospodarki hormonalnej- tak Mama mówi
- Nasiona sezamu są źródłem wapnia- ważne przy mojej diecie bezmlecznej
- Kakao jest silnym antyoksydantem (to znowu Mama) i po prostu daje szczęście!
- Awokado to najzdrowszy owoc ze wszystkich! Jest kaloryczne, sycące, podnosi odporność - jest super zdrowe!
- Daktyle- zamiast tradycyjnego cukru, są zdrowe, słodkie i stanowią źródło błonnika- to taki ważny strażnik naszych długich jelit!

SMACZNEGO!!!!

