

Zdrowe drugie śniadanie

Zielone gofry z łososiem, twarożkiem i sałatką.

Składniki:

- 6 brykietów mrożonego szpinaku
- 1 jajko
- mąka kukurydziana 80 g
- mąka owsiana 50 g
- 80 ml mleka 3,2%
- łyżka oleju rzepakowego
- pół łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

Zamrożony szpinak rozmrażamy w mikrofalówce, odsączamy wodę a szpinak wrzucamy do wysokiego pojemnika, dodajemy mąkę jajko, mleko, proszek do pieczenia i łyżkę oleju. W tym czasie nagrzewamy gofrownicę. Wszystko blendujemy na gładką masę ok 1 minutę.



I wylewamy na gorącą gofrownicę.



Smażymy w zależności od mocy gofrownicy, u nas 10 minut.



Gofry podajemy smarując je twarożkiem, nakładamy łososia wędzonego i posypujemy koperkiem, Jako dodatek możemy zrobić sałatkę z używając pomidorków koktajlowych, papryki, kukurydzy, ogórka i muxe sałat.



Lub wersja do szkolnego pudełka:



Smacznego!!!!

Staś Łechtański 1 d

