

Delikatne placuszki z serka wiejskiego i banana

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 470 kcal \ B-25 g \ T-15 g \ W-60 g \ Bł-4 g

Składniki

- ✓ banan – 1 sztuka (100 g)
- ✓ jajko – 1 sztuka (50 g)
- ✓ serek wiejski – 1/2 kubeczka (100 g)
- ✓ wiórki kokosowe – 1 łyżka (6 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 1/2 szklanki (50 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1/2 łyżeczki
- ✓ ekstrakt waniliowy – kilka kropli
- ✓ erytrol – 1/2 łyżeczki (5 g)
- ✓ owoce do podania

Przygotowanie

1. Do naczynia blendera wrzuć banana, jajko, serek, wiórki, mąkę, proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy, erytrol. Wszystkie składniki zblenduj na gładko.
2. Patelnię mocno rozgrzej, wylej odrobinę tłuszczu i przetrzyj papierowym ręcznikiem lub pędzelkiem. Za pomocą łyżki nakładaj porcje ciasta. Zmniejsz ogień, patelnię przykryj. Smaż z obu stron. Do przewracania placuszków najlepiej użyj silikonowej łopatki.
3. Podawaj z ulubionymi drobnymi owocami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/delikatne-placuszki-z-serka-wiejskiego-i-banana/>