

ciasto bananowe

FORGIELKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

płatki owsiane	1 szkl
mąka pszenna	5 łyżek
miód	1 łyżka
ziarna słonecznika	4 łyżki
rodzynki	4 łyżki
olej	1 łyżka
banan	1 kg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Banany obieramy, odcinamy końcówki i drobno rozcieramy widelcem na talerzyku. Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy. układamy na blaszce pokrytej tłuszczem i otrębami. Pieczemy przez 30 minut w temp. 150°C