

Proteinowe placki orzechowo-owsiane



PROGRAMISTAPOGODZINACH



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

orzechy	2 szklanki mąki orzechowej
płatki owsiane	2 łyżka
mleko	3/4 szklanka
jogurt naturalny	1/4 szklanka
proszek do pieczenia	1 łyżeczka
jajko	1 sztuka
białko	1 łyżka białka w proszku
masło klarowane	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bardziej prostego i trywialnego przepisu chyba nie ma, ale większość tego typu dań jest prosta i smaczna ;) Wszystkie składniki wsypujemy, wlewamy i mieszamy mikserem do uzyskania jednolitej konsystencji. Na rozgrzaną patelnię wlewamy trochę ciasta i smażymy z obu stron. Smacznego!