

Nalesniki z soi i owsa



MAGICAL66



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

soia	1 szkl
woda	1 szkl
sok z jabłek	1 szkl
płatki owsiane	1 1/4 szkl
olej	2 łyżki
sól	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soie namoczyć na noc i wszystkie składniki zmiksować razem w blenderze. Na rozgrzanej patelni rozlać 1/4 szklanki ciasta na naleśniki - porcja na 1 naleśnik. Opiec z obu stron i podawać z sosami.