




# BANANOWE PLACUSZKI Z OWOCAMI

 15 MINUT

 4-6 PORCJI

## SKŁADNIKI



- 4 żółtka z jaj Kotlina Natury
- 4 białka z jaj Kotlina Natury
- $\frac{3}{4}$  szklanki mleka migdałowego
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1 i  $\frac{1}{2}$  łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki cukru waniliowego
- 2 duże obrane i rozgniecione banany
- olej kokosowy do smażenia
- świeże borówki, jagody lub truskawki
- jogurt naturalny
- syrop klonowy

## PRZYGOTOWANIE



1. W dużej misce wymieszać żółtka jaj, mleko, mąkę, proszek do pieczenia, cukier waniliowy i sól.
2. Do wymieszanej masy dodać rozgniecione banany i delikatnie wymieszać. Masę odstawić na bok.
3. W drugiej misce wymieszać białka jaj aż do uzyskania sztywnej piany.
4. Ubite białka dodać do masy i bardzo delikatnie wymieszać całość, ale tylko do momentu, w którym białka połączą się z resztą masy.
5. Rozgrzać dużą patelnię i dodać łyżkę oleju kokosowego, (patelnia nie może być rozgrzana do maksimum, ponieważ olej kokosowy pali się w zbyt wysokiej temperaturze.).
6. Chochłą lub dużą łyżką nakładać placuszki na patelnię, aby zmieściło się ich kilka na patelni.
7. Placuszki smażyć z każdej strony po ok. 2 minuty, aż do uzyskania ciemnego, złotego koloru.
8. Placuszki podawać z jogurtem, syropem klonowym i świeżymi owocami.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNICH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU,  
ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)