NALEŚNIKI Z KASZY MANNY

|  |  |
| --- | --- |
| SKŁADNIKI: | PRZEPIS: |
| 1 szklanka mleka  2/3 szklanki kaszy manny  1 jajko  2 łyżki oleju | Kaszę wsypać do mleka, zamieszać i odstawić na minimum 30min. do lodówki.  Po tym czasie dodać jajko i olej. Całość dokładnie wymieszać. Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni. Dodatkowo można smarować patelnie np. olejem kokosowym przed każdym smażeniem. |

NALEŚNIKI Z OWOCAMI

|  |  |
| --- | --- |
| SKŁADNIKI: | PRZEPIS: |
| 1 szklanka mleka  1 szklanka mąki  ¾ szklanki wody (najlepiej gazowanej)  2 jajka  3 łyżki oleju  szczypta soli | Do miski wsypujemy kolejno wszystkie składniki i miksujemy na gładką masę.  Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni. Dodatkowo można smarować patelnie np. olejem kokosowym przed każdym smażeniem. |

PLACUSZKI BANANOWE Z NASIONAMI CHIA

|  |  |
| --- | --- |
| SKŁADNIKI: | PRZEPIS: |
| 1 szklanka mleka  3/4 szklanki mąki  1 jajko  1 banan  2 łyżki nasion chia | Nasiona chia można na noc zalać mlekiem, ale można je również zmieszać chwilę przed smażeniem. W obu przypadkach następnie dodajemy jajko i rozgniecionego wcześniej widelcem banana. Dodajemy mąkę i mieszamy do uzyskania gładkiej masy. Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni. Dodatkowo można smarować patelnie np. olejem kokosowym przed każdym smażeniem. |

* Do każdego przepisu opcjonalnie można dodać łyżeczkę kakao, łyżkę nasion chia czy też łyżkę cukru bądź syropu klonowego dla osłodzenia.