NALEŚNIKI Z KASZY MANNY

|  |  |
| --- | --- |
| SKŁADNIKI: | PRZEPIS: |
| 1 szklanka mleka2/3 szklanki kaszy manny1 jajko2 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 mleka1 szklanka mąki ¾ szklanki wody (najlepiej gazowanej)2 jajka3 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 mleka3/4 szklanki mąki1 jajko1 banan2 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.