

Nisktłuszczowe owsiane placki



Autor: **thesecret**

Przepisów: **57** Ocena: **608**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Płatki owsiane ok. 350g
- Soda oczyszczona
- len mielony
- Nasiona (sezam, chia itp.) lub posiekane orzechy (włoskie, nerkowce)
- *Łyżeczka białka serwatkowego lub odżywki białkowej

Sposób przygotowania:

- 1 Do głębokiej miski wsypujemy płatki owsiane, dodajemy sodę, ziarna, len mielony i blendujemy na mąkę.



- 2 Dolewamy odrobinę wody i wyrabiamy ciasto rękami. Dobrze wyrobiona masa powinna być jędrna, sprężysta i trzymać się całości. Odstawiamy na 10-15 minut, żeby trochę urosło.



- 3 Na patelni rozgrzewamy trochę oleju roślinnego. W międzyczasie formujemy placuszki, możemy podsypać lekko mąką.



- 4 Smażymy na średnim ogniu, przez około 6-8 minut. Co chwilę przewracając. Podawać z dżemem, masłem orzechowym, miodem lub same.



Twoje notatki do przepisu: