

placuszki owsiane z bananem

przepis stworzony przez Wychowawców
Świetlicy Szkolnej oraz ich rodziny



kuchcik
domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

Drogie dzieci,

dziś kuchcik domowy zaprasza Was
do wypróbowania kolejnego przepisu
na pyszną i zdrową przekąskę

To proste danie składa się z jajka, banana i płatków owsianych.

Banany to wyjątkowe owoce, zawierają najważniejsze witaminy i składniki mineralne, dlatego są ważnym składnikiem naszej diety.

Jajka powinniśmy jeść często, gdyż są smaczne, zdrowe, wzmacniają wszystkie funkcje organizmu i można je przyrządzać na różne sposoby.

Płatki owsiane dzięki swym właściwościom doskonale regulują pracę układu pokarmowego, sycą, dodają energii, mają dobroczynny wpływ na cały organizm.

Owsianka została uznana za jeden z najzdrowszych posiłków na świecie.

Płatki osiane można łączyć z różnymi dodatkami, czego przykładem jest przekąska, którą dziś Wam proponujemy.



kuchcik
domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

placuszki owsiane z bananem

składniki

- pół szklanki płatków owsianych (najlepiej zwykłych)
- jeden duży banan lub dwa mniejsze
- jedno jajko
- tłuszcz do smażenia (najlepiej olej kokosowy)
- miód, syrop klonowy lub konfitura do polania (te składniki nie są konieczne)

sposób przygotowania

1. Banana drobno kroimy lub rozdrabniamy widelcem.
2. Jajko roztrzepujemy widelcem lub trzepaczką.
3. Banana, jajko i płatki mieszamy razem łyżką.
4. Na patelni z wgłębieniami lub zwykłej rozgrzewamy tłuszcz, łyżką nakładamy wymieszaną masę i krótko smażymy z obu stron na złoty kolor.
5. Polewamy niewielką ilością miodu, syropu klonowego, konfitury lub jemy bez polewy.



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej

