DRUGIE ŚNIADANIE

SEROWE PLACUSZKI Z OWSEM

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 2 jajka (0,70 - 2zł)
- 2 łyżki płatków owsianych (0,18zł)
- 100g (pół opakowania) serka wiejskiego (0,77-1,1zł)
- pół łyżki oleju rzepakowego do posmarowania patelni (0,04zł)
- owoce sezonowe, np jabłko, śliwki (0,45-0,60zł)

DODATKI DO WYBORU:

- zgniecione owoce/dżem niskosłodzony* /mus owocowy (*0,12zł)

Koszt całkowity składników: 2,44 - 4,22 zł

WYKONANIE:

Płatki owsiane mielimy w blenderze na masę podobną do mąki, dodajemy jajka i serek, miksujemy. Teflonową patelnię smarujemy olejem, nadmiar oleju możemy wytrzeć ręcznikiem papierowym. Placki smażymy delikatnie wlewając masę na gorącą patelnię. Smażymy na złoty kolor z każdej strony. Nie musimy dodawać dodatkowego tłuszczu. Placuszki możemy podać ze zgniecionym bananem czy malinami, twarożkiem lub serkiem waniliowym.
Do szkoły dwa złożone ze sobą placki przełożone dżemem idealnie spełnią rolę pożywnego, zdrowego i pysznego drugiego śniadania. Do takiego dania warto do pojemniczka dorzucić luzem trochę owoców.

*Autor: **Karolina Jaworska,***
poradnia Sekretydiety.pl