

Fitnesová palačinka

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Vejce 4 ks
- Ovesné vločky 50 g
- Mléko 0.5 dl
- Džem 2 lžíce
- Banány 1 ks
- Olej 1 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Rozmícháme (nebo vidličkou rozšleháme) 3 bílky a 1 celé vejce, přidáme vločky a za stálého míchání přiléváme mléko. Hmotu nalijeme na rozpálenou mírně olejem potřenou pánev a z obou stran opečeme.

Hotovou palačinku potřeme džemem a poklademe kolečky banánu. Fakt to dobře chutná.