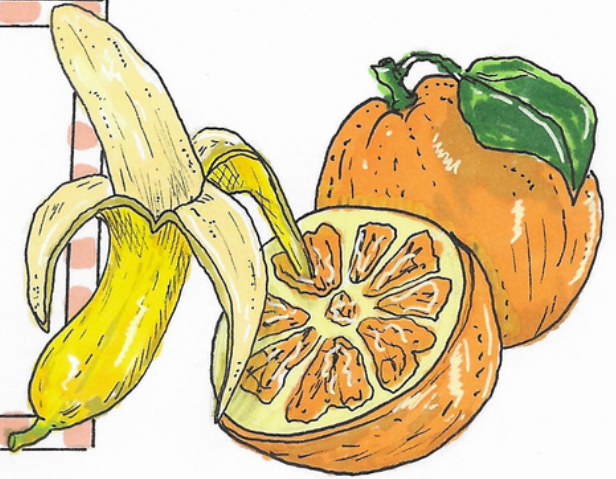


PLACUSZKI

pieczone z owocami

SKŁADNIKI:

- * banana 75g
- * jajko 1 szt rozmiar M
- * erytrytol 7g
- * jabłko - plastery 20g
- * pomarańcza - plastery 20g
- * cynamon 2 szczyptę



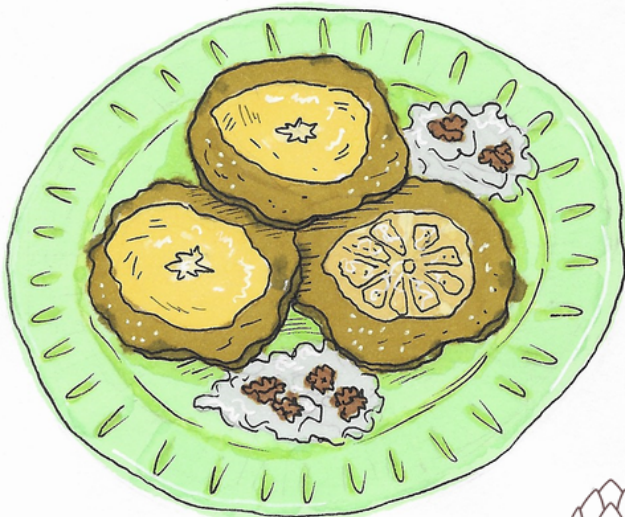
Placuszki bez dodatków

E	174 kcal	W	24,5g
B	8,4g	bł	2,8g
T	5,7g	WW	2,2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Banana, jajko i erytrytol zmiksować. Masę włożyć na blachę wyłożoną papierem. Na środku każdego placuszkałożyć plaster jabłka/pomarańczy. Posypać cynamonem. Włożyć do piekarnika nastawionego na 200 °C na 10-15 min.

Jako dodatek można mieć jogurt naturalny i owoce mrożone.



Smacznego!

