

HITRA PRIPRAVA ZDRAVEGA OBROKA

Sestavine (za približno 2 porciji):

- 2 jajci
- 1 večja zrela banana
- 2 žlici mehkih ovsenih kosmičev
- cimet
- maslo
- albuminska skuta
- žlička medu
- jagodičevje
- sveže sadje / oreščki



MINI BANANINE PALAČINKE S SKUTO

Palačinke vsebujejo le **naravno prisoten sladkor** iz banane, ne vsebujejo dodanega sladkorja.

Priprava:

- Jajca razžvrkljamo, dodamo pretlačeno banano, kosmiče in cimet ter vse skupaj zmešamo, da dobimo zmes za palačinke.
- Segrejemo ponev in na maslu spečemo mini palačinke.
- Nadev za palačinke: albuminska skuta z žličko medu
- Po želji lahko palačinke prelijemo s toplim jagodičevjem (segrejemo zamrznjene sadeže) ali dodamo sveže sadje in posujemo z nasekljanimi mandlji.

ALBUMINSKA SKUTA nima kislega priokusa, zato je bolj primerna za uporabo v sladicah. Vsebuje kakovosten vir beljakovin, ki prispevajo k sitosti obroka.

DOBER TEK!

Čas priprave: približno 15 minut

Pripravila: dietetičarka Anja Lenart