

Zabos banános palacsinta - egészséges, gyors reggeli

Zabos banános palacsinta, amely egyszerre laktató, puha és természetesen édes. A banán és a zab kombinációja egészségesebb alternatívát kínál a klasszikus palacsintához, miközben gyorsan elkészíthető és tökéletes reggelire vagy uzsonnára.



Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1

Reggeli & Snack

HOZZÁVALÓK

1 banán

1 tojás

4 ek zabpehely

ADATOK

Szerző

briguli

Publikálva

2026.05.07

ELKÉSZÍTÉS

1.

A banánt összetörtem villával.



2.

Összekevertem a tojással.



3.

Hozzáadtam a zabot.



4.

Kevés olajon megsütöttem.



5.

Jó étvágyat!

