

Proteínové lievance

Cesto : Rozomleté ovsené vločky

Rozomletý mix orieškov (kešu, vlašské, lieskové, mandle)

Vajíčko

Jedna odmerka kvalitného proteínu – je sám osebe sladký- cukor nepridávam

Rastlinné mlieko – sójové

Všetko zmiešame aby nám vzniklo cesto redšej konzistencie – lejeme na panvicu potretú kokosovým olejom.

Ozdoba: biely jogurt, mrazené maliny, domáci marhuľový, čučoriedkový džem s minimálnym obsahom cukru, lupienky mandlí, slawtela (rozmixované lieskové orechy s kakaom a kokosovým olejom bez pridaného cukru), 1/3 banánu

K tomu pohár čerstvej grapovej šťavy.

