

Placki z mąki bananowej

Składniki

na około 15 sztuk

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

2 średnie jabłka (ok. 350 g)

1 jajko ⁽¹⁾

200 ml mleka krowiego ⁽²⁾ lub roślinnego ⁽³⁾

100 g mąki bananowej

1 łyżeczka cynamonu

Wykonanie

1. Jabłko zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
2. Dodać pozostałe składniki i dokładnie zmiksować.
3. Smażyć na suchej patelni (najlepiej żeliwnej). Placki mają być rumiane z obydwu stron.

Wskazówki

⁽¹⁾ **jajka**: warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

⁽²⁾ **mleko krowie**: krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

⁽³⁾ **mleko roślinne**: niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)