

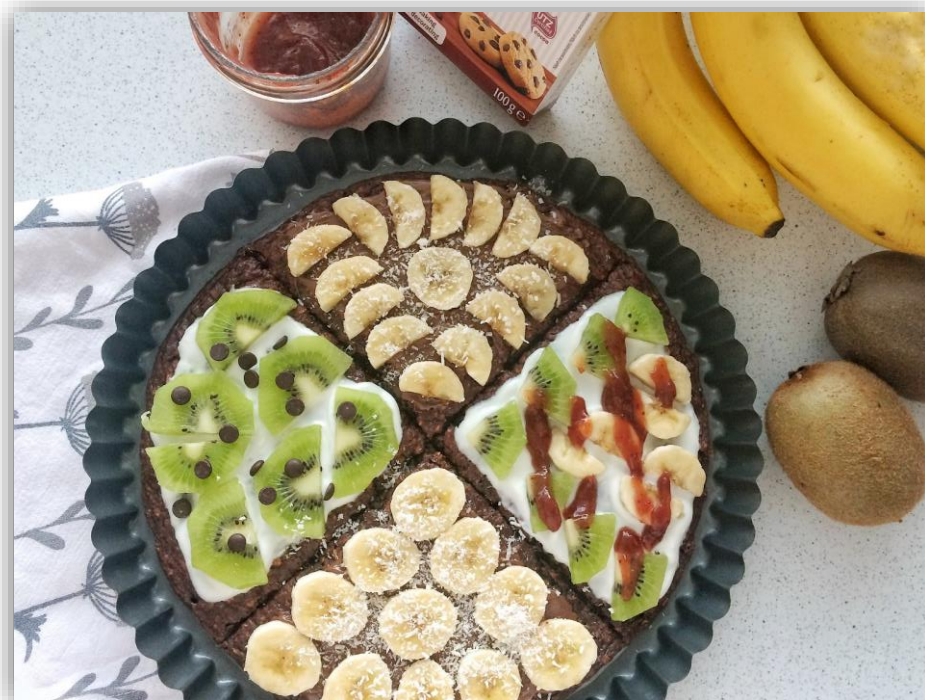
Zdravá raňajková pizza

INGREDIENCIE (základ)

60 g ovsených vločiek
polovica banánu
1 vajce
100g bieleho jogurtu
1 ČL medu
10g kakaa
1 ČL prášku do pečiva
trocha kokosového mlieka
(môže byť aj obyčajné)

INGREDIENCIE (dozdobenie)

100g biely jogurt/domaca
nutela
sladidlo podľa chuti/džem
ovocie
kokos



POSTUP

Banán roztlačíme vidličkou a v miske ho zmiešame s vločkami, kakaom, práškom do pečiva, vajíčkom, medom a jogurtom. Na záver prilejeme trošku mlieka na zriedenie. Panvicu si vymastíme kokosovým olejom a rozotrieme na ňu ovsený základ. Pečieme v rúre 20 minút na 180°C. Upečenú pizzu natrieme osladeným jogurtom a nutelou a na vrch naukladáme ľubovoľné ovocie/oriešky/kokos.