**Zdrowe gofry bez pszennej mąki i cukru.**

**Składniki:**

2 jajka,

3 szklanki płatków owsianych,

2 i pół szklanki mleka,

1 dojrzały banan

**Przygotowanie:**

Zmiksuj w blenderze banana z płatkami owsianymi i mlekiem.

Jajko rozdziel na białko i żółtko. Ubij białka na sztywna pianę. Dodaj do pozostałej masy ubite białka i żółtka. Zmiksuj wszystkie składniki jeszcze raz tak aby się połączyły. Posmaruj lekko gorfownicę oliwą i smaż gofry.

Polewę na gofry przygotuj z serka homogenizowanego naturalnego lub jogurtu, dodaj cynamon i miód do smaku.

Podawaj z sezonowymi owocami!

**Dietetyk Anna Karwala**