



Chia-Oats palačinky

Ingredience

- 60g ovesných jemných vloček
- 15g chia semínek
- voda

Postup

Do mísy dej vločky a chia semínka, zalij vodou těsně pod jejich okraj a nech 15 minut odstát. Poté rozmixuj, případně přidej trochu vody, aby vznikla hladká směs.

Opékej na troše kokosového oleje na středním plameni 3–4 minuty z každé strany. Podávej vychlazené – po odležení vločky krásně nabobtnají.

BEZ LEPKU | VEGAN | LOW CARB

Recept vytvořila Sab Health Fit • © 2026