

Оладьи

- ½ стакана несладкого миндального молока или воды
- 1/3 стакана овсянки
 - 1 яйцо
 - 2 яичных белка
 - 1 банан
- 2 мерных ложки ПРО-ТФ
- корица по желанию

Все ингредиенты хорошо перемешать в блендере. Готовить оладьи на nepřигорающей сковороде. Подавать тёплыми с любыми фруктами и сиропом.

Бельгийские вафли

- 1/2 стакана несладкого миндального молока или воды
- 1/3 стакана овсянки
 - 1 целое яйцо
 - 2 яичных белка
 - 1 банан
- 2 мерных ложки ПРО-ТФ
- корица по вкусу

Хорошо перемешайте в блендере все ингредиенты. Нагрейте вафельницу и смажьте её немного сливочным маслом. Выпекайте вафли, пока не подрумянятся. Подавайте тёплыми с любыми фруктами и сиропом.