

## Placki sezamowe z różą

### Składniki

na około 8 sztuk

100 g płatków owsianych

75 g sezamu\*

5 g płatków róży

25 g sproszkowanych lub suszonych daktyli\*

100 g jabłka, zmiksowanego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach

150 g mleka (krowiego\*\* lub roślinnego\*\*\*) lub wody

50 ml wody

### Wykonanie

1. Płatki owsiane, sezam, płatki róży i daktyle zmielić na proszek.
2. Dodać jabłko, mleko i wodę. Dokładnie wymieszać i odstawić na 10 minut do zgęstnienia.
3. Smażyć na suchej patelni do zrumienienia.

### Wskazówki

\* **bakalie, nasiona:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

\*\* **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

\*\*\* **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](#)