

# Bananowe pancakes'y

Dzisiaj mam dla Was coś śniadaniowego i coś dla naszej skóry. Pierwsza część to przepyszne bananowe śniadanie. Bardzo łatwe i szybkie w przygotowaniu, a część druga to przepis na peeling czekoladowy, który pokochałam.

Jakiś czas temu postanowiłam odciążyć trochę skórę od tych wszystkich chemikaliów w naszych codziennych kosmetykach. Nakupiłam olejków arganowych, rycynowych i zapas oliwy z oliwek.

Dobrze jest czasem przygotować coś samemu, coś naturalnego i coś czego dokładny skład znamy my sami.

Dlatego też dzisiaj peeling czekoladowy.

Sama bardzo lubię też peeling cytrynowy, typowy do skóry dłoni, ale to innym razem.

Peeling czekoladowy ma za zadanie złuszczyć nasz martwy naskórek, dlatego też cukier. Miód ma za zadanie rozświetlić skórę, a kakao regenerować i działać kojąco.

Co najlepsze ten domowy kosmetyk pachnie tak pięknie, że ciężko jest go nie spróbować ...

Musimy pamiętać, żeby tylko nie przesadzać z ilością robionych peelingów.

Chodzi nam przecież o to, aby złuszczyć zrogowaciały naskórek i pobudzić głębsze warstwy skóry do regeneracji.

## Bananowe śniadanie

### Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
----------------------	-----------------------------	---------------

### Składniki:

1 łyżka miodu (opcjonalnie)

1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 dojrzały banan  
3/4 szklanki mąki  
1 jajko



### Zaczynamy:

Banany kroimy i ugniatamy na miazgę.  
Dodajemy jajko, miód, mąkę oraz proszek do pieczenia.  
Wszystko dokładnie mieszamy.



Taką masę wykładamy łyżka na dobrze rozgrzana patelnie,  
delikatnie posmarowana olejem.  
Smażymy z obu stron na złoty kolor.



Podajemy wedle uznania, z nutellą, syropem klonowym,  
z sosem owocowym czy po prostu same.

**SMACZNEGO !!!**

Wszystkomaniaczka



***Miłej i słonecznej niedzieli !***