

## Reteta de Clătite cu ciocolata si zmeura

### ☆ **Ingrediente:**

- 170g faină de ovăz
- 250ml lapte de ovăz
- 2 linguri jumătate zahăr brun
- 15 picături stevia
- o lingură unt de cocos
- 10g praf de copt
- 15ml esență de vanilie
- ciocolată albă pentru topping
- 30g alune de pădure
- 200g zmeură
- sirop de agave

### 📖🔍 **Mod de pregătire:**

Se amestecă ingredientele uscate (faina de cocos și praful de copt).

Într-un vas, la bain marie, se pun zahărul brun, untul de cocos și puțin lapte. Amestecăm până se topesc zahărul și untul.

Turnăm compoziția lichidă peste cea uscată și adaugăm esența de vanilie, cantitatea rămasă de lapte la temperatura camerei și picăturile de stevia. Amestecăm bine și lăsăm compoziția 10 min.

Punem puțin unt de cocos în tigaie și preparăm clătitele.

Decorăm cu zmeură, ciocolată albă, alune de padure și sirop de arțar/agave. Poftă bună!



Rețetă dezvoltată de către Raluca Dinu - Medic rezident Diabet, Nutriție și Boli metabolice.