



Szpinakowe pancakes z kaszą jaglaną

★★★★★ (13)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

154 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

103.10 kcal

5.16%



Białko

3.20 g

6.4%



Węglowod.

15.95 g

5.91%



Tłuszcze

3.54 g

5.06%



Błonnik

1.63 g

6.52%

GDA

5.16%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Soda oczyszczona - 6g (2 szczypty)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 120g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W młynku do kawy zmiksuj na mąkę kaszę jaglaną i płatki owsiane.

KROK 2: Do dużej miski przesiej mąkę, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną.

KROK 3: Do miski blendera wrzuć umyty szpinak, mleko migdałowe, jajo, olej, syrop klonowy, banana i przyprawy. Zmiksuj dokładnie na gładką masę. Zadbaj, by nie powstały żadne grudki.

KROK 4: Do mokrych, dodaj pozostałe suche składniki i raz jeszcze całość zmiksuj blenderem.

KROK 5: Na rozgrzaną patelnię wylej 1 łyżkę oleju. Smaż średniej wielkości puszyste naleśniki i smaż około 2 minut każdą ze stron.

*Usmażone naleśniki możesz podawać ze świeżymi owocami, polane miodem lub jogurtem naturalnym.

Smacznego!

