



PANCAKES

Περιγραφή

Πρόκειται για τα κλασσικά pancakes μόνο που αντί για αλεύρι χρησιμοποιούμε κουάκερ. Πανεύκολη και γρήγορη γίνεται στην στιγμή και μπορεί να γίνει είτε γλυκό με μέλι και φρούτα , είτε αλμυρό με κασέρι ή φέτα.

Υλικά:

- 250 γρ. γάλα φρέσκο
- 200 γρ. βρώμη αλεσμένη στο μούλτι (γίνεται σχεδόν σαν χοντροκομμένο αλεύρι)
- 1 αυγό
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 2 κ.γλ. μπέικιν παουντερ
- 1 κ.γ. σόδα
- 1/2 μαργαρίνη για το τηγάνισμα ή λίγο λάδι

Εκτέλεση:

- Ανακατεύετε τα στερεά υλικά με σύρμα, ρίχνετε και τα υγρά, ανακατεύετε, βάζετε στο τηγάνι τη μαργαρίνη ή το λάδι και ρίχνετε κουταλιές από τη ζύμη.
- Σερβίρετε με μέλι και φρούτα ή με κασέρι ή φέτα, αναλόγως τα γούστα.

Λίγα μυστικά ακόμα

- Ιδανική για παιδάκια λόγω του πολύ θρεπτικού κουάκερ!!! εάν βγει πολύ υδαρο βαλε λίγο αλεύρι και πρόσεχε να μην αφήσεις την ζύμη να περιμένει ώρα πριν την τηγανίσεις.

Διατροφικά στοιχεία στα 100γρ

Ενέργεια	227 θερμίδες
Πρωτεΐνη	6 γρ
Υδατάνθρακες	28γρ
Λίπος	10γρ