

Pancakes z mąki pełnoziarnistej

Postanowiłam podzielić się przepisem na zdrowe i ekspresowe, czyli jednym słowem idealne placuszki w stylu amerykańskim.



Sposób przygotowania:

Jajko i mleko mieszamy trzepaczką w misce. Dodajemy roztopiony miód, a następnie suche składniki (mąkę, proszek do pieczenia, kakao, cynamon) i mieszamy do połączenia się składników (powinniśmy uzyskać konsystencję gęstej śmietany). Całość odstawiamy na kilka minut. Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni na oleju kokosowym. Pancakes obracamy na drugą stronę gdy na ich powierzchni pojawią się bąbelki powietrza. Serwujemy z polewą czekoladową oraz ulubionymi owocami.

Polewa: 1 łyżka oleju kokosowego + 1 łyżka miodu + 2 łyżki kakao.

Mój Fanpage - My Healthy Lifestyle

Author: Katarzyna Grochalska

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/pancakes-z-maki-pelnoziarnistej>

