



Jogurtowe pancakes z borówkami

★★★★★ (23)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

367 kcal / 1 porcję (177 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 206.80 kcal 10.34%	Białko 7.07 g 14.14%	Węglowod. 29.44 g 10.9%	Tłuszcze 7.78 g 11.11%	Błonnik 2.88 g 11.52%	GDA 10.34%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 170g (6 2/3 łyżki stołowej)
- Maśło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Skórka z cytryny - 2.5g (1/2 łyżeczki)
- Syrop klonowy - 15g (3 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Płatki owsiane górskie - 240g (24 łyżek stołowych)
- Soda oczyszczona - 3g (szczypta)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miski wlej jogurt, roztopione, wystudzone maśło, syrop klonowy, sok z cytryny oraz dodaj skórkę z cytryny. Wbij jajka i delikatnie połącz ze sobą składniki.

KROK 2: Płatki owsiane zmiel na mąkę. Gotową mąkę przesyp do drugiej miski, dodaj sodę, sól oraz cynamon. Wymieszaj.

KROK 3: Suche składniki wsypuj powoli do mokrych, delikatnie mieszając. Kiedy składniki będą już połączone, wsyp borówki i wymieszaj je w ciastku.

KROK 4: Na bardzo dobrze rozgrzaną patelnię wlewaj kolejno porcje ciasta. Smaż z dwóch stron, do uzyskania złotego koloru. Jeśli pancakes będą przywierać, możesz rozpuścić na patelni odrobinę maśła.

KROK 5: Gotowe pancakes przełóż na talerz i podawaj je udekorowane kleksem jogurtu naturalnego, borówkami oraz polane syropem klonowym.

Smacznego!

