



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pełnoziarniste pancakes z batatami



Pełnoziarniste pancakes z batatami

★★★★★ (15)



15 minut



3 osób



łatwy

Wartości odżywcze

381 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 185.93 kcal 9.3%	Białko 5.15 g 10.3%	Węglowod. 27.06 g 10.02%	Tłuszcze 6.54 g 9.34%	Błonnik 2.95 g 11.8%	GDA 9.3 %
--	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 150g (10 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko migdałowe - 150g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 6g (1 1/2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

KROK 2: Batata obierz i pokrój na mniejsze części.

KROK 3: Pokrojone bataty przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia blaszki i piecz przez 20 minut.

KROK 4: W międzyczasie do miski przesiej mąkę. Dodaj jajko, mleko migdałowe, miód, proszek do pieczenia, sól, cynamon, gałkę muszkatołową i wszystko zmiksuj przy użyciu blendera.

KROK 5: Upieczone bataty przełóż do miski blendera i zmiksuj na gładkie puree.

KROK 6: Zmiksowane bataty połącz przy użyciu silikonowej szpatułki z wcześniej przygotowanymi składnikami. Uzyskane ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany, dlatego w razie konieczności dodaj do niego więcej mąki.

KROK 7: Na patelni rozgrzej oliwę. Porcję ciasta nakładaj łyżką i smaż okrągłe placuszki.

KROK 8: Upieczone pancakes przełóż na ręcznik papierowy w celu odsączenia nadmiaru tłuszczu.

**Pancakes możesz podać polane jogurtem naturalnym.*

Smacznego!

