



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%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 170g (6 2/3 łyżki stołowej)
- Masło 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 masło, 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 wmieszaj je w ciasto.

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 masła.

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

Smacznego!

