



## Jogurtowe pancakes z borówkami

★★★★★ (20)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**367 kcal** / 1 porcję (177 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 170g (6 ⅓ łyżki stołowej)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Skórka z cytryny - 2.5g (½ 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 (½ 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 włącz 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!*

