

PANCAKES Z DYNI (BEZGLUTENOWE)

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
5 os.	70	308 kcal	6	46	11

Puszyste placuszki, najlepsze podawane tradycyjnie - polane syropem z agawy, miodem lub syropem kokosowym. Z dodatkiem odżywki białkowej są fajną opcją jako posiłek potreniingowy !

SKŁADNIKI

na 25 sztuk

- 500g dynia
- 1 szklanka mąka ryżowa
- 1/4 szklanki mąka z tapioki lub ziemniaczana
- 1 szklanka mleko kokosowe Real Thai
- 1 szt. jajko
- 2 łyżki erytrytol
- 1/3 łyżeczki soda oczyszczona
- szczypta sól himalajska
- 1/2 łyżeczki cynamon mielony
- szczypta imbir mielony
- 1 łyżka olej kokosowy
- 2 łyżki syrop z agawy

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotować puree z dyni. Dynię obrać, oczyścić z pestek i pokroić w kostkę. Następnie zawinąć w folię i piec w piekarniku w temp. 190 stopni przez około 45 min, aż dynia zmięknie. Wystudzić i zblendować na puree.
2. Składniki mokre (mleko, jajko, puree z dyni) wymieszać w misce. W osobnym naczyniu wymieszać składniki suche (mąki, erytrytol, przyprawy, sodę). Następnie połączyć zawartość obu naczyń dokładnie mieszając.
3. Placuszki smażyć na patelni delikatnie wysmarowanej olejem kokosowym.
4. Podawać ciepłe z syropem z agawy.