

Панкейки из отрубей

Автор: Мухаббат
18.02.2013 09:19 -



Этот рецепт я нашла в ЖЖ у замечательной Юли Iarperla. Очень вкусные панкейки, диетические, без масла, но такие нежные. Их можно есть с чем угодно: с творожным сыром, слабосоленой рыбкой, с любым джемом или вареньем. Я ела с облепиховым джемом, просто сплошное великолепие! Рекомендую, даже очень!

Панкейки из отрубей

Автор: Мухаббат
18.02.2013 09:19 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 7 шт. диаметром 12 см.

2 ст. л. овсяных отрубей

1 ст. л. пшеничных отрубей

2 ст.л. кукурузного крахмала

1 яйцо

130 мл. кефира

0,5 ч.л. разрыхлителя

1 ч.л. сахара

щепотка соли

Панкейки из отрубей

Автор: Мухаббат
18.02.2013 09:19 -

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйцо с солью слегка взбить венчиком, добавить кефир, сахар, отруби, крахмал и разрыхлитель, хорошо перемешать.

Сковороду хорошо разогреть, затем уменьшить огонь до минимума. Слегка смазать сковороду растительным маслом, налить тесто, подождать, когда появятся на поверхности дырочки, затем перевернуть и жарить на другой стороне до румяности. Тесто нужно перемешивать каждый раз перед тем, как налить его на сковороду.

Примечание: у меня специальная маленькая сковородочка (та, что на фото) от "Tefal" (рекомендую купить подобную, сейчас они в свободной продаже), поэтому я жарила вообще без масла.

{comments on}