

## ΠΑΝΚΑΚΕΣ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ



### ΥΛΙΚΑ

1 κ.σ. βούτυρο  
3 αυγά  
½ φλ. γάλα 1,5%  
1/3 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
3 κ.σ. μαύρη ζάχαρη  
1 γιαούρτι 2%  
1 ½ φλ. φράουλες  
½ φλ. μπανάνα σε ροδέλες  
1 βανίλια  
Κανέλα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο. Πάρτε ένα μικρό κυκλικό ταψάκι.  
Σε ένα σκεύος ανακατέψτε τα αυγά, το γάλα, το αλεύρι, 1 κ.σ. ζάχαρη και τη βανίλια.  
Βουτυρώστε το ταψάκι. Βάλτε το μείγμα στο ταψί και ψήστε μέχρι να πάρει χρυσό χρώμα.  
Σε ένα άλλο σκεύος ανακατέψτε τις κομμένες φράουλες με την υπόλοιπη ζάχαρη και τη ζάχαρη.  
Βγάξτε το pancake από το φούρνο. Καλύψτε με τη μπανάνα. Από πάνω βάζουμε το γιαούρτι και από πάνω το μείγμα με τις φράουλες.

**Διατροφική ανάλυση**

<b>Θερμίδες</b>	313 kcal
<b>Φυτικές Ίνες</b>	3 gr
<b>Πρωτεΐνη</b>	11 gr
<b>Λιπαρά</b>	10 gr