

PANCAKES ME ΒΡΩΜΗ



Υλικά (για 6 μερίδες)

- ½ φλ. βρώμη
- ½ κ.γ. baking powder
- ½ κ.γ. κανέλα
- ¼ κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 2 ασπράδια αυγού
- ½ φλ. γάλα 1,5%
- 1 μπανάνα σε κομμάτια
- 2 κ.σ. μέλι

Εκτέλεση

Βάζετε τη βρώμη, την κανέλα και το αλάτι στο multi και τα χτυπάτε για να γίνουν σχεδόν σκόνη.

Σε ένα μπωλ ανακατεύετε με ένα σύρμα τα ασπράδια, το baking powder και το γάλα. Μετά προσθέτετε την αλεσμένη βρώμη στο μείγμα με το γάλα και ανακατεύετε. Αν δείτε ότι το μείγμα είναι πολύ σφιχτό, ρίχνετε λίγο επιπλέον γάλα.

Αλείψετε ένα αντικολλητικό τηγάνι με λίγο λάδι. Όταν κάψει πολύ καλά το τηγάνι, ρίχνετε με το κουτάλι το μείγμα και φτιάχνετε μικρά pancakes.

Τις γυρίζετε κι από τις 2 πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα.

Σερβίρετε με λίγο μέλι και φετούλες μπανάνας.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Ενέργεια	319 kcal
Υδατάνθρακες	55 g
Πρωτεΐνη	18 g
Λιπαρά	3 g
Φυτικές ίνες	5 g

Τα pancakes έχουν γίνει πολύ της μόδας. Μπορούν να καταναλωθούν ως πρωινό. Η συγκεκριμένη συνταγή είναι πιο θρεπτική καθώς περιέχει βρώμη αντί για επεξεργασμένο αλεύρι. Επίσης, μας δίνει φυτικές ίνες από τη βρώμη και τη μπανάνα, πρωτεΐνες από το αυγό και το γάλα.