

Wszyscy kochamy

PANCAKES

KINGA SYPOSZ
ANNA REGUŁA



50 PRZEPISÓW

ZDROWA SŁODKA
UCZTA DLA BRZUCHA
I SERDUCHA

Spis treści

Zanim zaczniesz.....	6
----------------------	---

Pancakes

Puszyste przepis podstawowy.....	13
Cytrynowe ricotta pancakes.....	15
Limonkowe ze szpinakiem i cukinią.....	17
Batatowe turboczekoladowe.....	19
Buraczkowe z kremem śmietankowym.....	21
Tropikalne z mango i kokosem.....	23
Peanut butter&jelly.....	25
Kokosowo czekoladowe z wiśnią.....	27
Truskawkowe na serku śmietankowym.....	29
Marchewkowe z jabłkiem i kremem orzechowym.....	31
Matcha pancakes.....	33
Z awokado i truskawkami.....	35
Drożdżowe ze śliwkami.....	37
Brzoskwinowy serniczek.....	39
Chocolate chip banana.....	41
Na kefirze z borówkami.....	43
Czekoladowe brownie z cukinii.....	45
Amerykańskie z borówkami.....	47
Karmelowe jabłuszko.....	49
Malinowe kokosowe.....	51
Churros pankejki.....	53
Batatowe kokosowe z karmelizowanymi morelami.....	55
Nadziewane czekoladą.....	57
Placuszki tiramisu.....	59
Rabarbarowe ricotta pancakes.....	61
Wegańskie mango tofu.....	63
Buraczkowe wegańskie.....	65
Wegańskie bananowe cytrynowe.....	67

Omlety



Omlet czekoladowy marchewkowy.....	70
Omlet jabłko mięta maliny.....	72
Omlet batatowy.....	74
Omlet serniczkowy bananowy.....	76
Mini omleciki brzoskwiniowe.....	78
Omlet różany z kremem z awokado.....	80
Rulonik omletowy bananowy.....	82
Omlet truskawkowy.....	84
Omlet z kremem dalgona coffee.....	86

Naleśniki



Naleśnik klasyczny.....	89
Naleśnik wegański.....	91
Naleśniki owsiane.....	93
Klasyczne z białym serem.....	95
Z lodami kawowymi i wiśniami.....	97
Z kremem kokosowym i malinami.....	99
Z kremem karmelowym.....	101
Z kremem różanym i pistacjami.....	103
Z kremem czekoladowym z ricotty.....	105
Z twarożkiem batatowym.....	107
Z karmelizowanymi bananami i masłem orzechowym.....	109
Z czekoladowym kremem z batata.....	111
Wegańskie z tofu twarożkiem.....	113
Wegańskie różowe malinowo truskawkowe.....	115

Lista produktów najczęściej używanych w ebooku

Mąki

-  mąka pszenna pełnoziarnista
-  mąka owsiana






Orzechy

-  masło orzechowe
-  wiórki kokosowe

Nabiał

-  serek skyr naturalny
-  serek skyr waniliowy
-  serek wiejski lekki
-  serek kanapkowy lekki
-  ricotta
-  jogurt naturalny
-  jogurt grecki
-  kefir
-  maślanka
-  mleczko kokosowe light (w puszcze)
-  napój sojowy/mleko krowie

Inne

-  erytrytol lub inny słodzik/cukier
-  ekstrakt waniliowy
-  ekstrakt migdałowy
-  konfitury owocowe
-  mus jabłkowy












PANCAKES

rozdział 1

Cytrynowe ricotta pancakes

Placuszki z ricottą są bardzo delikatne. Sok i skórka z cytryny dodają im świeżości, a jeśli dorzucisz do nich borówki...otrzymasz połączenie idealne!

Składniki:

-  1 jajko
-  70g ricotty
-  sok i skórka z połowy cytryny
-  ekstrakt waniliowy
-  40g mąki pszennej pełnoziarnistej
-  25g erytrytolu
-  2 łyżeczki proszku do pieczenia
-  1 łyżeczka sody
-  szczypta soli

Wykonanie:

W jednej misce wymieszać mokre składniki: jajko, ricottę, sok z cytryny, skórkę z cytryny, ekstrakt waniliowy.

W drugim naczyniu połączyć suche składniki: mąkę, erytrytol, proszek do pieczenia, sodę, sól.

Dodać mokre składniki do suchych i delikatnie wymieszać. Odstawić na około 10 minut.

Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z dwóch stron. Nakładać po 2 łyżki na jednego placuszka, opcjonalnie dodać kilka borówek (warto!).



Wartość odżywcza przepisu:

295 kcal
B 14,5g
T 12,2g
W 62,9g
Błonnik 6,5g