



БЛИНЫ НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



4 порции



30 мин



просто

ИНГРЕДИЕНТЫ



200 мл растительное молоко Hi с миндалём

100 г мука (пшеничная или цельнозерновая)

1 шт яйцо

1 ст. л сахар (по желанию)

щепотка соли

1 ст. л растительное масло + немного для жарки

ванилин и другие специи (по вкусу)

СКАЧАТЬ PDF

Блины на миндальном молоке

Блины на миндальном молоке обладают уникальным вкусом, сохраняя знакомую, легкую и воздушную текстуру. Этот рецепт идеально подходит не только для людей с непереносимостью лактозы, но и для тех, кто стремится выбрать здоровые альтернативы или разнообразить свой повседневный рацион.



РЕЦЕПТ

1 ЭТАП

В миске смешайте яйцо, сахар и соль. Постепенно влейте миндальное молоко, продолжая взбивать смесь венчиком.

2 ЭТАП

Постепенно просейте муку в жидкую смесь, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комочки. Добавьте ванилин или другие специи по вкусу.

3 ЭТАП

Влейте в тесто столовую ложку растительного масла и хорошо перемешайте.

4 ЭТАП

Разогрейте сковороду на среднем огне и слегка смажьте её маслом. Влейте немного теста на сковороду и распределите его круговыми движениями. Жарьте блин 1-2 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

5 ЭТАП

Подавайте блинчики на миндальном молоке горячими с фруктами, медом или любимым соусом.

СОВЕТ

Если тесто получилось слишком густым, добавьте немного миндального молока, чтобы оно было более жидким и легко распределялось по сковороде. Можно заменить яйцо на 1 ст. л. молотых семян льна, размешанных с 3 ст. л. воды. В тесто можно добавить ягоды, корицу или кокосовую стружку для разнообразия вкуса. Для более хрустящих блинов добавьте в тесто немного газированной воды — это сделает их особенно тонкими и хрустящими по краям.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
1 порция (125 грамм) содержит:			
6	12	34	270
100 грамм блюда (изделия) содержит:			
5	8	30	220



HEALTHY INNOVATION



О НАС

ТЕХНОЛОГИЯ

КУПИТЬ

По вопросам качества
8-800-200-70-80
www.efko.ru

© 2021 АО «УК ЭФКО»
Адрес: 394018, г.Воронеж,
ул. Таранченко, 40