

Пышные панкейки на растительном миндальном молоке Hi-food



Панкейки на молоке

Время приготовления: 25 минут

Уровень сложности: легко

Количество порций: 2 (8–10 панкейков)

Описание

Пышные панкейки на растительном миндальном молоке Hi-food — это вкусный вариант полезного завтрака без лактозы. Благодаря увеличенному количеству муки тесто получается густым, а сами панкейки — воздушными и мягкими. Миндальное молоко придаёт лёгкий ореховый вкус и нежную текстуру. Этот простой рецепт панкейков на молоке подходит для сбалансированного рациона и отлично сочетается с ягодами, мёдом или сиропом.

Ингредиенты

Мука пшеничная — 210 г

Растительное миндальное молоко Ni-food — 250 мл

Яйцо — 1 шт.

Сахар или сироп топинамбура — 1-2 ст. л.

Разрыхлитель — 1,5 ч. л.

Растительное масло — 1,5 ст. л.

Соль — щепотка

Ванильный экстракт — 1/2 ч. л. (по желанию)

Ягоды и мёд — для подачи

Рецепт

1 этап

В глубокой миске взбейте яйцо с сахаром и щепоткой соли до лёгкой пены.

2 этап

Влейте растительное миндальное молоко Ni-food и добавьте растительное масло. Перемешайте до однородности.

3 этап

Просейте муку с разрыхлителем и постепенно вмешайте венчиком в жидкую смесь. Тесто должно получиться густым и однородным.

4 этап

Разогрейте сухую сковороду. Выкладывайте тесто небольшими порциями и обжаривайте панкейки по 1-2 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

Совет

Дайте тесту постоять 5 минут перед выпеканием — это активирует разрыхлитель и сделает панкейки более пышными.

#растительное молоко

Пищевая ценность

1 порция (300 г) содержит:

Белки — 14.8 г | Жиры — 16.1 г | Углеводы — 89.0 г | 576 ккал (2410 кДж)

100 г блюда содержит:

Белки — 4.9 г | Жиры — 5.4 г | Углеводы — 29.7 г | 192 ккал (803 кДж)