

КОКОСОВО-МИНДАЛЬНЫЕ ПАНКЕЙКИ

Мне уже пора делать отдельный инстаграм для панкейков.
Вот очередная вариация - БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ЛАКТОЗЫ, БЕЗ САХАРА



Понадобится:

яйца - 2 штуки
кокосовые сливки - 100 миллилитров
миндальная мука - 250 граммов
кокосовое масло - 50 граммов
сода - 1 чайная ложка
лимонный сок - 1 столовая ложка

Приготовление:

Смешай яйца, сливки, муку и хорошо перемешай.
(Тесто должно быть похоже на густую сметану, возможно понадобится больше муки.)

Добавь кокосовое масло и перемешай.
Погаси соду лимонным соком и подмешай в тесто.
Хорошо разогрей сковороду и убавь огонь.
Обжаривай панкейки на сухой сковороде пока не появятся сквозные пузырьки (3-4 минуты).
Переверни и готовь пока вторая сторона не подрумянится (еще 1-2 минуты)
Подавай на завтрак с консервированным тунцом (в собственном соку), авокадо, микрозеленью, тыквенными семечками и кедровыми орешками.

sifood.com.ua - Кокосово-миндальные панкейки