

بانكيك بالعسل بطريقة صحية

مدة التحضير : 10 دقيقة

مدة الطهي : 10 دقيقة

مستوى الصعوبة : سهلة

عدد الأشخاص : 6 شخص

المكونات

¼ كوب زبادي مصفى

¼ كوب موز ناضج، مهروس

½ كوب شوفان

1 بيض كبير

2 ملعقة كبيرة لبن لوز غير محلى

½ ملعقة صغيرة بيكنج بودر

½ ملعقة صغيرة فانيليا

زيت زيتون لدهن المقلاة

¼ كوب زبدة فول سوداني طبيعية

½ كوب توت أزرق، طازج أو مجمد + المزيد للتقديم

شراب البانكيك للتقديم

الطريقة

1. أخفقي الزبادي مع الموز، الشوفان، البيض، لبن اللوز، البيكنج بودر والفانيليا في الخلاط الكهربائي على سرعة عالية لمدة 1-2 دقيقة للحصول على خليط ناعم. يُضاف ¼ كوب توت أزرق وتُقلب يدويًا. يُترك الخليط لدقائق حتى يُصبح سميك القوام.

2. في تلك الأثناء، تُسخن مقلاة على حرارة متوسطة وتُدخن بزيت الزيتون (يجب أن تكون المقلاة ساخنة جدًا).

3. اضيفي الخليط من الخلاط مباشرة إلى المقلاة حتى نحصل على الحجم المطلوب للبانكيك. اطهي لمدة 3 دقائق حتى تتماسك الأطراف وتتكون فقاعات على السطح. قلبّي باستخدام سباتولا وبتترك لمدة دقيقتين أخرتين. كرّري الخطوة مع باقي الخليط مع التأكد من دهن المقلاة بزيت الزيتون من حين لآخر.

4. رُصي البانكيك فوق بعضه، ثم ضعي زبدة الفول السوداني على السطح. زيّني بباقي التوت الأزرق. صُبي عليه شراب البانكيك ويُقدم.

Healthy Pancakes

Preparation time: 10 Minutes

Cooking time: 10Minutes

Difficulty: Easy

Serving: 6 People

Ingredients

¼ cup plain Greek yogurt

¼ cup ripe banana, mashed

½ cup Faza fitness rolled oats

1 large egg

2 tbsps. unsweetened almond milk

½ tsp baking powder

½ tsp vanilla extract

Olive Oil for brushing the pan

¼ cup Natural Peanut Butter

½ cup blueberries (fresh or frozen plus more for serving)

Pancake Syrup for serving

METHOD

1. In the blender, add the yogurt, banana, oats, egg, almond milk, baking powder and vanilla extract and blend on high until the oats are fully broken down and the batter is smooth and frothy, about 1-2 minutes. Fold in ¼ cup of the blueberries by hand and allow batter to sit for a few minutes so that it thickens up.
2. Meanwhile, preheat a skillet over medium heat and coat it with olive oil. (Make sure the pan is very hot before cooking the pancakes).
3. Pour the batter straight from blender onto skillet until desired size of pancakes is reached and cook until the edges have set and bubbles begin to form on the tops of the pancakes, about 3 minutes. Using a spatula, flip and cook for another 2 minutes. Repeat with the remaining batter, making sure to coat your skillet again with oil between each batch.
4. Stack the pancakes on top of each other, top with the peanut butter and garnish with the remaining blueberries. Pour the pancake syrup on top and serve.