

Pancakes cu lamaie si afine (fara gluten)

written by Andreea



Cu totii ati observat ca pe blog la mine, pe langa mancarea chinezeasca, gasiti multe retete de dulciuri, prajituri si torturi. Cu toate acestea, eu si sotul meu mancam o mica parte din ele, restul le impartim pe la rude, prieteni si cunostinte. In felul acesta, suntem siguri ca nu avem un aport prea mare de zaharuri si carbohidrati. Incercam pe cat se poate sa mancam echilibrat si cumpatat, ceea ce va sfatuiesc si pe voi. Desi niciunul dintre noi nu are alergie la gluten, am acceptat provocarea Ruxandrei, autoarea blogului Gourmandelle, si Dr. Schar. Am primit, astfel, o multime de produse care nu contin gluten, printre care si paste fainoase fara gluten, biscuiti fara gluten, fulgi de porumb fara gluten, faina si mix de patiserie fara gluten. Astazi am ales Mix C-Mix Patisserie din care am preparat niste pancakes delicioase. Un mod bun si sanatos prin care sa-ti incepi diminetile.



Ingrediente:

220 g faina fara gluten Mix C Dr. Schar
1 si 1/2 lingurite praf de copt (fara gluten)
1 praf sare
50 g ulei de cocos topit
1 lamaie (sucul si coaja)
100 ml sana
100 ml lapte
1 ou
2 linguri miere

1 lingurita extract de vanilie
200 g afine proaspete



Intr-un bol puneti faina fara gluten amestecata cu praful de copt si sarea, faceti o gropita in mijlocul ei.



in mijloc turnati uleiul de cocos topit, coaja de lamaie, sucul de lamaie, mierea, extractul de vanilie



dupa care sana, laptele batut si oul



omogenizati toate ingredientele bine cu ajutorul unei linguri



la sfarsit adaugati afinele proaspete, amestecati din nou usor.



asezati pe focul mic spre mediu si incingeti o tigaie non aderenta, ungeti tigaia usor cu ulei de cocos. Puneti cate 2 linguri din compozitie in tigaie si lasati 2 minute sa se formeze clatita. Intoarceti cu o spatula si mai lasati inca 2 minute sa se coaca. Puteti testa clatita introducand o scobitoare in mijlocul acesteia. Scobitoarea trebuie sa iasa curata, fara urme de aluat pe ea.



Repetati operatiunea cu restul de compozitie.



Asezati pancakes pe farfurie



pe deasupra puteti pune si cateva afine proaspete



la final turnati sirop de artar sau miere



de asemenea le puteti pudra si cu zahar, daca nu tineti atat de mult la "dieta" :).



Ca si textura sunt poate chiar mai pufoase decat pancakes facute cu faina de gluten, dar parca un pic mai "uscate", oricum diferenta nu este prea mare. Totusi, va sfatuiesc sa puneti pe deasupra miere, sirop de artar sau un sirop de fructe.



Enjoy!