

פנקייק בריא ומפנק

מצרכים:

- 2 כוסות קמח כוסמין
- 1 שקית אבקת אפיה
- כוס וחצי מים או חלב אפשר גם וגם
- לחלופין אפשר להשתמש בחלב סויה, חלב שקדים, חלב אורז...
- 2 ביצים
- כף שמן קנולה
- כף סוכר חום
- כף גבינה לבנה - לא חובה

אופן ההכנה:

- להכניס הכל לבלנדר ולערבב היטב
- לתת לנוח 10 דקות.
- לחמם מחבת טפלון עם כפית שמן קנולה
- להנמיך את הלהבה ולמזוג עם מצקת קטנה מעט מהבלילה למחבת, להמתין עד להיווצרות בועות ואז להפוך עד שמשחים מעט מלמטה.
- להגשה:
- ניתן לאכול **כארוחת בוקר** - למרוח מעט קוטג' או גבינה לבנה מעל הפנקייק בליווי ביצה קשה וירקות חתוכים.
- ניתן לאכול **כקינוח מפנק** - למרוח כפית ריבה, דבש, סילאן, מייפל, סירופ אגבה...