



БАНАНОВО-ГРЕЧНЕВЫЕ ПАНКЕЙКИ

Я нашла идеальную безглютеновую муку, помол идеальный, вкус гречки минимальный.

Заказать с бесконтактной доставкой можно

тут: <https://icipressi.io/>



Понадобится:

мука гречневая - 250 граммов

банан - 3 штуки

растительное молоко - 200 миллилитров

У меня гречнево-рисовое молоко от "Идеаль"

растительное масло - 1 столовая ложка для теста плюс для смазывания формочек

у меня кокосовое масло

сода - 1 чайная ложка

уксус - 1 столовая ложка (можно любой уксус или сок лимона, у меня рисовый)

Приготовление:

Бананы с молоком перебей блендером. Должен получиться густой смузи.

В банановое смузи всыпь муку. Ориентируйся на консистенцию в видео - для каждого вида и фирмы муки может быть разное количество.

Добавь растительное масло, перемешай венчиком.

В чайную ложку соды влей столовую ложку уксуса и добавь пенящуюся смесь в тесто.

Аккуратно перемешай.

Хорошо разогрей сковороду и убавь огонь на половину.

Обжаривай панкейки на сухой сковороде не добавляя масло и переворачивая, когда на поверхности появятся сквозные пузырьки.

Я использовала металлические кольца, чтобы сделать панкейки одинаковыми. Для того, чтобы тесто к ним не прилипало я предварительно смазывала их маслом.