



ZIELONE PANCAKES Z OWOCAMI

Przygotowanie:

W wysokim, większym naczyniu zmiksować szpinak z częścią maślanek, na jednolitą masę. Dodać pozostałą maślankę, skórkę otartą z pomarańczy (przed starciem pomarańcz należy dokładnie umyć i sparzyć wrzątkiem), jajka, cukier, oliwę, całość zmiksować. Dodać mąkę, sodę, proszek do pieczenia, sok z pomarańczy, ekstrakt z wanilii, całość ponownie zmiksować do połączenia składników. Dużą patelnię rozgrzać (przed smaženiem pierwszych placków można lekko wysmarować ją oliwą z oliwek) nakładać średniej wielkości porcje ciasta, smażyć na pierwszej stronie do momentu pojawienia się pękających pęcherzyków powietrza. Przerzucić na drugą stronę i smażyć kolejne 3 minuty. Gotowe pancakes podawać z owocami sezonowymi, polane miodem lub syropem klonowym.

Składniki: (porcje: 16-18 szt.)

2 ¼ kubka mąki orkiszowej
1 kubek Szpinaku Fit&Easy
30 ml oliwy z oliwek
2 łyżki cukru brązowego (opcjonalnie ksylitolu, dzieci powyżej 3 roku)
350 ml maślanek
1 łyżeczka sody
1 łyżeczka proszku do pieczenia
2 jajka
Skórkę otarta z jednej pomarańczy
60 ml soku wyciśniętego z pomarańczy
1 łyżeczka naturalnego ekstraktu z wanilii
Ulubione owoce sezonowe
Miód