



## PANCAKES Z OWOCAMI LATA

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 438KCAL / B: 31 G / T:17,5 G / WP: 36 G

### Składniki

- Owoce jagodowe 3 garści około 200g
- Jogurt skyr 150g
- Serek wiejski 150g
- mąk orkiszowa 75g, 5 łyżek
- jaja kurze 1 sztuka
- masło orzechowe 2 łyżeczki
- olej rzepakowy 1 łyżka
- erytrytol 3 łyżki
- wanilia 1 laska lub ekstrakt waniliowy
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka



### PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj skyr, jajko, olej, ekstrakt
2. Dodaj mąkę, proszek do pieczenia oraz ksylitol lub erytrol. Wymieszaj.
3. Usmaż pankejkę na suchej, nieprzywierającej patelni, na małym ogniu z dwóch stron. Placki nie powinny być zbyt duże (1 łyżka = 1 placek).
4. Jeśli Twoje masło orzechowe jest twarde, dodaj do niego trochę wrzątku, aby powstał sos.

Zjedz z serem, masłem i owocami

### Komentarz:

Placki można podawać z dowolnymi owocami. Poza sezonem letnim, z jeśli nie ma świeżych malin i truskawek, z owoców mrożonych można przygotować mus do polania placków.