Amarantusowe naleśniki z aquafaby

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka amarantusowa - 2 łyżka
- płatki owsiane - 2 łyżka
- siemię lniane - 1 łyżka
- aquafaba - woda z puszki po fasoli lub ciecierzycy - 1 opakowanie
- mleko roślinne - 1/2 szklanka
- cynamon - 1 łyżeczka
- gruszka - 1 szt.
- fasolka biała - 3 łyżka
- mleko kokosowe - 1/2 szklanka
- sól - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane i siemię lniane mielimy na mąkę.
Aquafabę ubijamy na piankę ze szczyptą soli.

KROK 2: Zmielone płatki i siemię lniane blenudjemy z aquafabą, mąką, cynamonem i mlekiem.

KROK 3: Na rozgrzanej patelni smażymy naleśniki z każdej strony, ok 3 min na jedną stronę (ja robiłam mniejsze naleśniki).

KROK 4: Fasolkę blendujemy z mlekiem kokosowym - nie trzeba dokładnie, gruszkę kroimy w kosteczkę.
Gotowe naleśniki podajemy z fasolkową polewą i gruszką