Bezglutenowe wegańskie pancakes

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

Skladniki na 24 naleśniczki:
komosa ryżowa - 1 szklanka

Proso - 1 szklanka

Nadzienie w wersji wytrawnej:
awokado - 1 sztuka

Pomidor - 1 sztuka

Cebula - 1/2 sztuki

Olej lniany - 2 łyżeczki

Sól - Szczypta na 1 pancake

Suszona natka pietruszki - Szczypta na 1 pancake

Nadzienie w wersji na słodko:
masło z orzechów laskowych - 1 łyżeczka na 1 pancake

Domowa konfitura, dżem lub owoce w sosie własnym - 1 łyżeczka na 1 pancake

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ryżową i proso moczymy przez kilka godzin. Następnie przepłukujemy obficie wodą, umieszczamy w kielichu blendera i zalewamy wodą na wysokość 0.5 cm ponad poziom ziaren. Blendujemy do uzyskania gładkiej masy. Smażymy na suchej patelni lub z odrobiną oleju kokosowego.

KROK 2: W wersji wytrawnej smarujemy naleśniki awokado, nakładamy cebulę, pomidora, polewamy odrobiną oleju lnianego i przyprawiamy.

KROK 3: W wersji słodkiej smarujemy masłem orzechowym i nakładamy konfiturę.