





EkoPancakes

 Tomaszek

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [bałkańska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

Jajka - 2 szt.

Mąka Gryczana - 1 i 1/2 szklanka

Mleko Sojowe - 2/3 szklanka

Serek Homogenizowany 0% - 200 g

Jagody Goji - 1/2 szklanka

Płatki owsiane - 1/2 szklanka

Proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka

Ekologiczne Masło Orzechowe - 1 łyżka

Syrop klonowy lub miód (w najgorszym wypadku cukier) - 3 łyżka

Naturalny Ekstrakt z Wanili (można pominąć ewentualnie cukier waniliowy) - do smaku

Dodatkowe info:

By naleśniki były bardziej czekoladowe można dodać łyżkę kakaa i starte 3 kostki czekolady.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wrzuć wszystkie składniki do miski.

KROK 2: Wszystko porządnie rozmieszaj.

KROK 3: Smaż na rozgrzanym oleju.

KROK 4: Podawaj polane syropem klonowym i masłem orzechowym