Marchewkowo- otrębowe pancakes

healthy-dreams

Polecane na: **desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- orętby - 1 szklanka
- woda - 1 szklanka
- białko jajka - 1 szt.
- mała marchewka - 1 szklanka
- cynamon - 1 łyżeczka
- dodatki: jogurt naturalny, ulubione bakalie, owoce - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: marchewkę obieramy i trzemy na tarce na najmniejszych oczkach
wodę wlewamy do miksera, dodajemy pozostałe składniki, całość miksujemy

KROK 2: patelnię teflonową rozgrzewamy i nakładamy na nią grube warstwy ciasta (ok 0,5 cm) każdego naleśnika pieczemy z każdej strony ok minuty (lub więcej jesli jest potrzeba)

KROK 3: gotowe pancakes polewamy jogurtem i posypujemy bakaliami lub świeżymi owocami