





Pankejki z mąką gryczaną

 Jadowita

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 5 porcji

Składniki:

Mąka gryczana (z gryki niepalonej)
- 1/2 szklanka

Mąka pszenna - 1/2 szklanka

Mleko - 1 szklanka

Jajka - 2 szt.

Cukier kokosowy - 3-4 łyżka

Olej roślinny - 3 łyżka

Jogurt naturalny - 3 łyżka

Soda oczyszczona - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jogurt wymieszać z sodą i odstawić, aby zaczął buzować.

KROK 2: Mleko podgrzać aby było letnie.

KROK 3: Do miski wbić jajka i ubić z cukrem kokosowym. Dodać olej, mleko, obie mąki oraz jogurt z sodą.

KROK 4: Wszystkie składniki zmiksować na gładkie ciasto.
(Jeśli ciasto wyjdzie zbyt rzadkie można dodać 2 łyżki mąki)

KROK 5: Rozgrzać patelnię (bez użycia oleju).

KROK 6: Na rozgrzaną patelnię wylewać chochlą porcje ciasta.

KROK 7: Smażyć na średnim ogniu, jedną stronę do momentu aż na powierzchni pojawi się dużo bąbelków, przekrócić i drugą stronę smażyć chwilę.

KROK 8: Zdejmować na talerz, kładąc jeden na drugim, aby były ciepłe.

KROK 9: Podawać jeszcze ciepłe z owocowym jogurtem, serkiem wiejskim oraz świeżymi owocami oprószonymi cynamonem.