



Pancakes με 3 υλικά

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χτυπάμε στο μπλέντερ τις μπανάνες μαζί με τη βρόμη και το γάλα αμυγδάλου μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο κολλώδες μείγμα.
- Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια φωτιά. Παίρνουμε 2 κ.σ. από το μείγμα και τις απλώνουμε μέσα σε ένα [στρογγυλό κουπ πατ 8 εκ.](#) στο τηγάνι.
- Αφήνουμε για 3 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει το μείγμα. Αναποδογυρίζουμε με τη βοήθεια μιας σπάτουλας και αφήνουμε για άλλα 2-3 λεπτά ακόμα.
- Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για το υπόλοιπο μείγμα μέχρι να φτιάξουμε 8 pancakes.
- Σερβίρουμε τα pancakes με σιρόπι σφενδάμου, φράουλες και blueberries.

Συστατικά

- 2 μπανάνες, ώριμες
- 120 γρ. βρόμη
- 150 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 3 κ.σ. βούτυρο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 100 γρ. φράουλες
- 50 γρ. μύρτιλα (blueberries)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

100 Θερμίδες (kcal)	3.3 Λιπαρά (γρ.)	1.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	5%	7%	6%
4.6 Σάκχαρα (γρ.)	2.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
5%	4%	6%	1%