



Pancakes παντζαριού

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**20'**Χρόνος
Ψησίματος**6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και τα ανακατεύουμε με την βοήθεια ενός κουταλιού.
- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε τα παντζάρια (κρατάμε ένα για το σερβίρισμα) με 2 κ.σ. από το γάλα και τα χτυπάμε μέχρι να έχουμε έναν λείο πουρέ. Βάζουμε τον πουρέ σε ένα μεγάλο μπολ.
- Προσθέτουμε το γάλα και το αυγό.
- Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός και ρίχνουμε το μείγμα με το αλεύρι στο μείγμα του πουρέ παντζαριού.
- Ανακατεύουμε με μία σπάτουλα σιλικόνης μέχρι να ομογενοποιηθούν τα 2 μείγματα μεταξύ τους.
- Βάζουμε σε χαμηλή φωτιά ένα τηγάνι και προσθέτουμε ½ κ.σ. ελαιόλαδο.
- Με τη βοήθεια ενός πινέλου λαδώνουμε ένα τσέρκι διαμέτρου 10 εκ. και το βάζουμε στο τηγάνι.
- Ρίχνουμε 2 κ.σ. του χυλού μέσα στο τσέρκι και αφήνουμε να πάρει χρώμα για 2 λεπτά περίπου.
- Αφαιρούμε το τσέρκι, γυρνάμε με μια σπάτουλα σιλικόνης και ψήνουμε για άλλα 2 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά το pancake.
- Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει ο χυλός.

Για το σερβίρισμα

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε το παντζάρι που έχουμε κρατήσει με το γιαούρτι και τα χτυπάμε μέχρι να έχουμε ένα ροζ γιαούρτι. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- Σερβίρουμε τα pancakes με ρικότα, ρόκα, ξύσμα λεμονιού και το γιαούρτι παντζαριού.

Συστατικά

- 250 γρ. αλεύρι χωρίς γλουτένη
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ, χωρίς γλουτένη
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 400 γρ. παντζάρια, βρασμένα
- 300 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 1 αυγό, μέτριο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο, για το τηγάνι

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, 2%
- αλάτι
- πιπέρι
- 150 γρ. ρικότα
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ρόκα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

256 Θερμίδες (kcal)	6.9 Λιπαρά (γρ.)	1.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	10%	6%	16%
6.4 Σάκχαρα (γρ.)	5.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
7%	10%	12%	17%