



# Pancakes σοκολάτας

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα pancakes

- Βάζουμε το βούτυρο σε ένα [τηγάνι](#) και το λιώνουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το ξινόγαλο, το αβγό, τη βανίλια, τη ζάχαρη, το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε καλά.
- Σε άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη σόδα, το κακάο, αλάτι και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε το μείγμα των στερεών στο μπολ με τα υγρά υλικά και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και βάζουμε 1 κ.γ. βούτυρο.
- Βάζουμε 2 κ.σ. από το μείγμα στο τηγάνι και ψήνουμε 1-2 λεπτά από κάθε πλευρά για να ψηθούν καλά. Ψήνουμε τα pancakes σε δόσεις. Σε κάθε δόση προσθέτουμε 1 κ.γ. βούτυρο.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη γκανάς

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
- Βάζουμε το γάλα, το βούτυρο και αφήνουμε να πάρει μια βράση και να λιώσει το βούτυρο.
- Σπάμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια και τη βάζουμε σε ένα μπολ.
- Βάζουμε το καυτό μείγμα από το τηγάνι στο μπολ με την κουβερτούρα και αφήνουμε 10 δευτερόλεπτα να μαλακώσει η κουβερτούρα. Στη συνέχεια ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει τελείως και ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Σερβίρουμε τα pancakes με τη γκανάς, φράουλες και φύλλα δυόσμου.

## Συστατικά

Για τα pancakes

- 180 γρ. ξινόγαλο
- 1 αβγό, μεσαίο
- 50 γρ. βούτυρο
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 120 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κ.γ. κοφτό κακάο
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρική
- 1 πρέζα αλάτι
- βούτυρο, για το ψήσιμο

Για τη γκανάς

- 50 γρ. βούτυρο
- 150 γρ. γάλα
- 200 γρ. κουβερτούρα 65%

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. φράουλες
- φύλλα δυόσμου

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

265 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	9.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	23%	48%	9%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.42 Αλάτι (γρ.)
13%	10%	8%	7%