



Pancakes

20 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ**, βάζουμε το γιαούρτι, το αυγό, το σπορέλαιο, 1 πρέζα αλάτι, 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας, και 50 γρ. ζάχαρη. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί πολύ καλά με ένα **σύρμα χειρός** μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και 1 κ.γ. σόδα και ανακατεύουμε με το σύρμα ίσα ίσα να αναμειχθούν.
- Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό **τηγάνι** διαμέτρου 30 εκ. σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. βούτυρο και δεν μαγειρεύουμε σε υψηλή φωτιά για να μην μας καούν τα pancakes.
- Βάζουμε στο τηγάνι 3 γεμάτες κουταλιές από τη ζύμη μας αφήνοντας κενό μεταξύ τους αφού θα απλώσουν καθώς μαγειρεύονται.
- Ελέγχουμε τις άκρες και όταν τα pancakes μας καραμελώσουν από τη μία πλευρά (αυτό θα το καταλάβουμε όταν ξεκολλάει από τον πάτο του τηγανιού), με τη βοήθεια μιας **σπάτουλας** τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά. Θα χρειαστούμε 2-3 λεπτά για την κάθε πλευρά.
- Μεταφέρουμε τα έτοιμα pancakes σε ένα πιάτο και προσθέτουμε σιρόπι σφενδάμου, μέλι ή toppings της αρεσκείας μας.
- Σκουπίζουμε το τηγάνι με χαρτί κουζίνας για να μην μας καεί η επόμενη δόση από τα pancakes μας. Προσθέτουμε βούτυρο στο τηγάνι και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να φτιάξουμε μια στοίβα από pancakes!

Tip

Συστατικά

- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 αβγό
- 50 ml σπορέλαιο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 120 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρική
- 1 κ.σ. βούτυρο
- σιρόπι σφενδάμου, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

351 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	5.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	39.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	26%	28%	15%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.62 Αλάτι (γρ.)
18%	15%	5%	10%