



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

Υγιεινές τηγανίτες!

10 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

3

Μερίδες



Συστατικά

Η συνταγή είναι για περίπου 10 τηγανίτες

- 2 κούπες βρώμη (μη αλεσμένη)
- 1 κούπα γάλα
- 1 αυγό
- 1 κ.γ. baking powder
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 βανίλια
- ¼ κ.γ. κανέλλα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Μπανάνες, καρύδια και μέλι για το γαρνίρισμα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αλέθουμε την βρώμη στο μίξερ και προσθέτουμε την βανίλια, το baking powder, την βανίλια και την κανέλλα.
- Χτυπάμε το αυγό και το αναμιγνύουμε με το γάλα.
- Ενώνουμε τα δύο μείγματα και προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Δεν ανακατεύουμε πολύ ώστε η τηγανίτες να βγουν αφράτες!
- Ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι για 2' περίπου την κάθε πλευρά.
- Γαρνίρουμε με μπανάνες, καρύδια, μέλι και κανέλλα!

Tips • Αν το μείγμα είναι πολύ πηκτό προσθέστε λίγο ακόμη γάλα. Η συστασή του πρέπει να είναι λίγο πιο πηκτή από ενός απλού κεικ ώστε να μην απλώσουν πολύ στο τηγάνι. • Μπορείτε να δοκιμάσετε την συνταγή με ότι αλεύρι θέλετε, με αναλογία 1 κούπα αλεύρι-1 κούπα γάλα • Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γάλα σόγιας, αμυγδαλού ή ακόμη και νερό • Αν δεν τρώτε αυγά, αυξήστε το baking powder από 1κ.γ. σε 2! • Η συνταγή είναι πολύ καλή ιδέα για σνακ μετά την προπόνηση!