



PLĀNĀS PANKŪKAS NO HUGO





Parastas plānās pankūkas! Bet pasniegšana var būt fantāzijām neierobežota. Turklāt, nomainot baltos miltus uz Semolina tipa (cieto kviešu milti, kas nesaista taukus organismā), šis ēdiens nebūs tik „smags”.



Jums būs nepieciešams:

- 1 ola
- 200 ml piena
- Dažas ēd.k. miltu
- Šķipsniņa sāls
- 1 paciņa vaniļas cukura
- Nedaudz eļļas
- Biezpiens vai ievārījums
- Lazdu rieksti
- Kanēļa cukurs
- Nedaudz sviesta
- Zemenes un niedru cukurs

Pieejā:

Sajauciet olas, pienu, miltus, sāli un vaniļas cukuru. Pievienojiet pienu pēc nepieciešamības, lai veidotos mīkla salda krējuma konsistencē. Pavisam nelielā eļļas daudzumā cepiet plānas pankūkas.

Pankūkas vienu pusi pārziež ar biezpienu, kas sajaukts ar pūdercukuru, pēc tam to pārlokiet uz pusi un vēlreiz uz pusi.

Piepildīto pankūku pārziediet ar izkausētu sviestu un apviļājiet maltos lazdu riekstos, kas sajaukti ar kanēļa cukuru.

Ja vēlaties, pankūkas varat pārliet ar veselīgo šokolādi, kurai 2 banānus sablenderējiet ar pāris karotēm kakao (ja vēlaties saldāku, tad var pievienot medu). Visam pāri kārtojiet zemenes, kas vienu minūti izkarsētas ar brūno niedru cukuru. Ja vēlaties grēkot, tad varat dekorēt vēl ar putukrējumu.

„Mņammm”!!!

Lai labi garšo, draugi!

Jūsu Hugo