

Dü?ük Kalorili Sa?l?kl? Diyet Pankek Tarifi

Maya · 15/12/2021



Haz?rlama

15 dk

Zorluk

Kolay

Servis

2

TANIM>

Pankek küçük büyük herkesin sevdi?i fakat yüksek kalorili bir yiyecek. E madem seviyoruz o zaman biraz kalorisini dü?ürelim de?il mi? ??te kar??n?zda dü?ük kalorili diyet pankek tarifi.

Malzemeler

- 4 yemek ka???? tam bu?day unu
- 1 çay barda?? süt
- 1 yemek ka???? pekmez
- 1 yumurta
- 1 çay ka???? kabartma tozu
- aras? ve üzeri için; bal
- tahin
- muz
- ahududu

Haz?rlan???

1. Yumurdayı iyice köpürtene kadar çırparak balıyoruz.
2. Süt ve pekmezi de ilave edip karıştırmaya devam edelim.
3. Un ve kabartma tozunu da yavaşça ilave ederek akışkan bir kıvam elde edene kadar karıştırıyoruz.
4. Kızdırılmış tavaya istediğiniz çapta yuvarlaklar oluturacak şekilde dökelim ve arkalı önlü pişiriyoruz.
(Öncesinde tavaya çok az yağ damlatabilirsiniz.)
5. Pişen pankekleri aralarına bal
6. Afiyet olsun :)