

Beyaz Unsuz, ?ekersiz Diyet Pankek

hande · 18/12/2021



Haz?rlama

15 dk

Zorluk

Kolay

Servis

1

TANIM>

Klasik pankek tariflerinin kalorisi genel olarak yüksek oluyor. Haliyle e?er kilo kontrolü kayg?n?z varsa huzur içinde pankekinizi tüketemiyorsunuz :/ ?imdi o zaman huzur içinde tüketebilece?iniz ne beyaz un içeren, ne ilave beyaz ?eker içeren sa?l?kl? bir diyet pankek tarifi verelim. Yaln?z ilave ?eker olmasa da ?eker yo?unlu?u yüksek tatlar sevenlere hitap edecek bir pankek tarifi oldu?unu belirtelim.

Malzemeler

- 1 tatl? ka???? pekmez
- 1 çay bar. üzüm suyu
- 3 yemek ka???? yulaf unu
- yar?m muz

Haz?rlan???

1. Muz hariç tüm malzemeleri bir kaba koyup kar??t?ral?m.
2. Muzun kabu?unu soyduktan sonra ince ince do?rayarak hamurumuza ilave edip kar??t?rmaya devam edelim.
3. Kar???m? önceden ?s?t?lm?? tavaya küçük yuvarlaklar halinde döküp göz göz oluncaya kadar arkal? önlü pi?irelim. (Orta ate?te)
4. Afiyet olsun :)