



Pancakes



Υλικά:

- 250γρ αλεύρι ντίνκελ ολικής άλεσης
- 1 κοφτό κ.γ. baking powder
- 1 πρέζα θαλασσινό αλάτι
- 2 αυγά
- 270γρ γάλα αμυγδάλου (ή καρύδας, ή άλλο φυτικό γάλα της αρεσκείας σας)
- 100γρ μέλι ή αγάβη
- 1 κ.σ. λάδι καρύδας
- 100γρ χοντροτριμμένο τυρί (προαιρετικά)



Εκτέλεση:

1. Ανακατέψτε με τον αυγοδάρτη καλά όλα τα στεγνά υλικά σε ένα μπωλ.
2. Στο μούλι ανακατέψτε καλά τα αυγά με το μέλι και το γάλα.
3. Ρίξτε το σιγά σιγά στο μείγμα των στεγνών ανακατεύοντας συνεχώς για να μη σβολιάσει.
4. Προσθέστε το λάδι καρύδας και ανακατέψτε το μείγμα.
5. Αν τρώτε τυρί, ρίξτε το σε αυτό το σημείο μέσα στο χυλό και ανακατέψτε με ένα κουτάλι.
6. Στην αρχή αλείψτε το τηγάνι σας με λίγο λάδι καρύδας, ή με ένα χαρτί περάστε όλη την επιφάνεια να λαδωθεί για να μην κολλήσουν τα πρώτα. Προθερμάνετε το σε λίγο πιο πάνω από τη μέτρια φωτιά, πχ. εμένα το μάτι μου πάει μέχρι το 9, το βάζω στο 6-7. Με μία κουτάλα σερβιρίσματος (μεγάλη αλλά όχι της σούπας) ξεχωρίζετε ζύμη και ρίχνετε σε τηγάνι που ήδη είναι ζεστό. Αφήνετε 1-2 λεπτά να ροδίσει από κάτω και να κάνει φούσκισες όπως στη φωτογραφία, και αναποδογυρίζετε τα pancakes να ψηθούν και από την κάτω μεριά.
7. Έτοιμα! Σερβίρετε με μέλι, σιρόπι αγάβης ή σφενδάμου ή την αγαπημένη σας μαρμελάδα!

