

Pancakes de post



Astea trebuie sa fie cele mai gustoase pancakes de post din lume, fara nicio exagerare. Cu lapte de soia sau lapte de cocos si cu „glazura” generoasa de miere sau **pasta de susan dulce**. Si multe, multe bucatele de banana!!! O nebunie!!!

Eu le-am facut si cu lapte de soia si cu lapte de cocos, ambele portii in dublu exemplar si, culmea, tot nu ne-au ajuns ☹

Adevarul este ca sunt grozav de gustoase si de fine si nu-ti vine sa crezi nicio secunda ca nu contin oua sau lapte.

Te pupam pentru delicioasa reteta, **Ina**!!!

Ingrediente:

- 1 cana si jumatate lapte de soia sau o conserva de lapte de cocos (cca. 400 ml)
- 1 lingura mare de zahar
- 2 linguri ulei
- 1 cana si un sfert faina (aprox. 250 g)
- 1 lingurita praf de copt
- 1/4 lingurita sare
- 1 lingurita esenta de vanilie sau portocale
- 2-3 linguri apa minerala (daca lasati compozitia „la umflat”, peste noapte)

!!! Cana sa fie de 250 ml

Mod de preparare:

Se pun toate ingredientele in blender, cu exceptia apei, si se mixeaza bine (la fel de bine se poate folosi mixerul sau telul). Faina ramasa pe peretii vasului se da in jos cu o spatula si se mai mixeaza. Se da la frigider peste noapte sau pentru cateva ore. Daca sta peste noapte la frigider subtiati putin aluatul cu apa simpla sau minerala. Aluatul va iesi mult mai buni daca sta peste noapte! Punem o tigaie neunsa pe foc mic si turnam aluat in tigaie. Dimensiunea unei clatite trebuie sa fie de 8-9 cm, nu mai mult. Dupa un timp incep sa apara bule la suprafata:



Laura Sava

Atunci cand bulele de aer s-au spart si nu mai apar si cand suprafata nu mai e lucioasa, intoarcem clatita pe cealalta parte. Se intorc foarte usor.

Partea prajita nu trebuie sa fie arsa dar nici necoapta ci usor maronie; reglati focul in asa fel incat clatita sa capete o culoare maronie frumoasa:



Laura Sava

Marginile clatitei raman alb-galbui. Clatita e gata cand partea gaurita e usor maronie:



0 mica parte din „productia” impresionanta de pancakes, cu care ne-am delectat timp de vreo doua zile ☐



Pozele vechi □

Portia cu lapte de cocos:







Laura Sava