

Doradca Smaku XII: Pancakes z chia i owocami, odc. 15



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mąka pszenna	8 łyżek
mleko migdałowe	1 i 1/2 szklanki
nasiona chia	3 łyżki
rozmaryn	2 gałązki
miód wielokwiatowy	1 łyżka
jajka	2 szt.
Soda oczyszczona Prymat	1/2 łyżeczki
suszona żurawina	1 łyżka
truskawki	10 szt.
masło	2 łyżki
olej rzepakowy do smażenia	

Do smaku:

kardamon mielony

Cukier z prawdziwą wanilią do ciast i deserów Prymat

Sól himalajska różowa drobnoziarnista jodowana Prymat

Do dekoracji:

listki mięty

maliny

borówki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Okolo 10 truskawek kroimy na ćwiartki. Na patelni rozpuszczamy 2 łyżki masła i wrzucamy truskawki. Podsmażamy je krótko, po czym dodajemy 2 gałązki świeżego rozmarynu, łyżkę suszonej żurawiny, łyżeczkę kardamonu i łyżkę miodu. Przyprawiamy szczyptą soli himalajskiej i dokładnie mieszamy.

Do blendera wbijamy 2 jajka, zalewamy 1½ szklanki mleka migdałowego. Dodajemy 8 łyżek mąki, pół łyżeczki sody, 3 łyżki nasion chia oraz 2 łyżeczki cukru z wanilią i miksujemy. Ciasto ma być nieco gęstsze niż na naleśniki.

Na patelni rozgrzewamy 3 łyżki oleju rzepakowego. Łyżką nakładamy ciasto, formując placuszki i smażymy, aż zarumienią się z obu stron.

Placuszki układamy na ręcznik papierowy lub deskę, aby odsączyć tłuszcz, a następnie układamy je na talerz, przykrywamy podgrzanymi truskawkami i polewamy sosem maślano-miodowym z patelni. Danie dekorujemy malinami, borówkami oraz listkami świeżej mięty.