Pancake ολικής αλέσεως

Γλυκά , Ζύμες , Πρωινό , Βρώμη , Ολικής αλέσεως



15

6 μερίδες

Συστατικά

Γάλα 900γρ.
Αυγά 2
Ελαιόλαδο 2 κ.σ.
Βούτηρο 50 γρ. λιωμένο
500 γρ. αλεύρι ολικής
1 πρέζα αλάτι
50 γρ. μπέικιν
2 βανίλιες
50 γρ. καστανή ζάχαρη

Εκτέλεση

- Σε μια μπασίνα προσθέτουμε όλα τα υγρά στοιχεία και σ΄ ένα άλλο σκεύος όλα τα στερεά.
- Στην συνέχεια αναμιγνύουμε τα στερεά στα υγρά σε μικρές ποσότητες έως όπου τα ενσωματώσουμε το ένα μίγμα στο άλλο.
- Προθερμαίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο και το μίγμα με μια κουτάλα στο κέντρο του τηγανιού χωρίς να το πιέσουμε.
- Στην συνέχεια μόλις δούμε ότι πάει να αρχίσει να βγάλει κάποιες φουσκάλες είναι έτοιμο να το γυρίσουμε με μία σπάτουλα.
- Επαναλαμβάνουμε όσες φορές θέλουμε την ίδια διαδικασία.
- Τέλος μπορούμε να το γαρνίρουμε με οποιοδήποτε υλικό της αρεσκείας μας.
- Προσωπική επιλογή μια καλή ποιότητα μελιού με καρύδια.