

מחממנים

10



פנקייק כוסאין

אופן ההכנה:

מנפים את הקמח הקקאו ואבקת האפייה לקערה גדולה. מוסיפים את הסוכר והמלח ומערבבים ביחד.

בקערה נפרדת מערבבים את שמן הקוקוס, הביצים/הרסק תפוחים והחלב.

מוסיפים את התערובת הרטובה ליבשים ומערבבים עד לאיחוד.

מחממים מחבת ומשמנים עם מעט שמן קוקוס ויוצקים 2 כפות מהבלילה. *שימו לב להכין מנות קטנות*

מטגנים 2-3 דקות מצד אחד עד שהוא מזהיב והופכים לצד השני לדקה נוספת. מוציאים וחוזרים על הפעולה עם שאר הבלילה.

ניתן לקשט עם שברי קוקוס, מייפל, סילאן ופירות לפי הטעם

מצרכים:

1 ו- 1/2 כוסות קמח כוסמין מלא

2 ביצים / 4 כפות רסק תפוחים

1 כוס חלב סויה או שקדים

2 כפות שמן קוקוס מומס

1/4 כוס סוכר

כפית קקאו

1 ו- 1/2 כפיות אבקת אפייה

1/4 כפית מלח הימלאיה



באאון