بانكيكس جوز الهند بكومبوت التوت

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 0
كفي لعمل من 6 الى 8 بانكيك

المكونات:

البانكيك:

- ¼ كوب من طحين جوز الهند
- ¼ ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- 8/1 ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- رشة من الملح
- 2 بيضة
- 1 موزة صغيرة ناضجة, مهروسة
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند, مذاب
- 2 ملعقة كبيرة من العسل
- ¼ كوب من حليب جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

كومبوت التوت:

- ¼ كوب من التوت الطازج أو المثلج
- 2 ملعقة كبيرة من شراب القيقب
- 2 ملعقة صغيرة من الماء

الخطوات:

1. نخلط طحين جوز الهند, بودرة الخبز, صودا الخبز, والملح معاً في وعاء متسوط الحجم.
2. وفي وعاء أخر نخفق البيض ثم نضيف باقي المكونات ونقلب حتى نتأكد أن كل المكونات امتزجت.
3. نسكب الخليط السائل في خليط الطحين ونقلب بالملعقة. سيصبح المزيج كثيف جداً.
4. نسخن المقلاة على درجة حرارة متوسطة منخفضة, و ندهنها ببعض من زيت جوز الهند. حالما تصبح دافئة نضع ملعقة كبيرة ممتلئة من المزيج لكل بانكيك و ننشره حتى تصبح سماكتها ¾ سم, و قطرها 7 سم. يمكن عملهم بحجم أصغر, لكن الأكبر سيكون صعب في قلبه.

5. حالما تصل إلى اللون البني نقلبها بعناية لطهي الناحية الأخرى.

6. نقوم بعمل كومبوت التوت أثناء طهي البانكيك من خلال مزج كل مكوناته في مقلاة صغيرة و طهيه على درجة حرارة متوسطة لعدة دقائق حتى تتكون صلصة جميلة.

7. تقدم البنكيكس مع بعض من الموز المقطع و كومبوت التوت و شراب القيقب من أجل مذاق أكثر حلاوة.