

بانكيس الحنطة السوداء بالبهارات

النشخاص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

البانكيس:

- 1 ملعقة كبيرة من بذور الكتان
- ½ كوب من طحين الحنطة السوداء
- ½ كوب من طحين الكستناء (أو طحين اللوز)
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الخبز
- ½ ملعقة صغيرة من صودا الخبز
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة القرفة
- ½ الى 1 ملعقة صغيرة من بودرة العال
- 1 ملعقة كبيرة من بودرة البروتين بالفانيليا (اختياري)
- 1 موزة صغيرة طازجة, مهروسة
- 1 كوب من حليب اللوز الغير محلى (أو أي نوع حليب آخر خالٍ من النابان)
- 6 - 8 قطرات من الستيفيا السائلة (اختياري)
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

مربي الشيا والتهر:

- ¼ كوب من التهر الطري
- ½ كوب من التوت (أنا استخدمت توت مثلج)
- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 1 ملعقة كبيرة من الماء, عصير الليمون, أو شراب القيقب

الخطوات:

1. نطحن بذور الكتان في مطحنة بهارات. ثم نضيف 3 ملاعق كبيرة من الماء و نخلط جيدا لعزل بيض الكتان. ونتركه جانبا ليصبح كثيفا.
2. وفي هذه الأثناء نقوم بعمل مربى الشيا من خلال إضافة كل مكوناتها في محضر طعام صغير و نخلط حتى تتكون مربى. ونتركها جانبا أثناء عمل البانكيس .

-
3. نهزج الطحين، بودرة الخبز، صودا الخبز، الملح، البهارات، و بودرة البروتين إذا كنا سنستخدمها في وعاء متوسط الحجم.
 4. نهزج الهموز المهروس مع بيض الكتان، حليب اللوز، و الستيفيا إذا كنا سنستخدمها في وعاء صغير.
 5. نضيف المزيج السائل الى المكونات الجافة ونهزجه جيدا لعزل خليط.
 6. نسخن مقلاة عادية أو مقلاة حديد على درجة حرارة متوسطة و نذيب زيت جوز الهند.
 7. ما إن تسخن المقلاة و الزيت، نصب حوالي $\frac{1}{4}$ كوب من مزيج البانكيك للواحدة و نقلها حالها تبدأ في عمل فقاعات ويتحول لونها الى البني بعد 1-2 دقيقة. نقلي الجانب الاخر لهدة دقيقة واحدة قبل نقلها الى طبق التقديم.
 8. نزين بشراب القيقب، العسل، التوت الطازج، كوهبوت التوت، أو مربى الشيا كما في الصورة.