بانكيكس الحنطة السوداء بالبهارات

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 0

المكونات:

البانكيكس:

- 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 الهال
- 1 ملعقة كبيرة من بودرة البروتين بالفانيليا (اختياري)
- 1 موزة صغيرة طازجة, مهروسة
- 1 كوب من حليب اللوز الغير محلى (أو أي نوع حليب أخر خالٍ من الألبان)
- 6 – 8 قطرات من الستيفيا السائلة (اختياري)
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

مربي الشيا والتمر:

- ¼ كوب من التمر 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 لعمل بيض الكتان. ونتركه جانباً ليصبح كثيفاً.
2. وفي هذه الأثناء نقوم بعمل مربى الشيا من خلال إضافة كل مكوناتها في محضر طعام صغير و نخلط حتى تتكون مربى. ونتركها جانباً أثناء عمل البانكيكس .

3. نمزج الطحين, بودرة الخبز, صودا الخبز, الملح, البهارات, و بودرة البروتين إذا كنا سنستخدمها في وعاء متوسط الحجم.

4. نمزج الموز المهروس مع بيض الكتان, حليب اللوز, و الستيفيا إذا كنا سنستخدمها في وعاء صغير.

5. نضيف المزيج السائل الى المكونات الجافة ونمزجه جيدا لعمل 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 ¼ كوب من مزيج البانكيك للواحدة و نقلبها حالما تبدأ في عمل فقاعات ويتحول لونها الى البني بعد 1- 2 دقيقة. نقلي الجانب الاخر لمدة دقيقة واحدة قبل نقلها الى طبق التقديم.

8. نزين بشراب القيقب, العسل, التوت الطازج, كومبوت التوت, أو مربى الشيا كما في الصورة.