

پنکیک مقوی برای صبحانه

درون کاسه بزرگی، آرد، بیکنگ پودر و کمی نمک را با هم مخلوط کرده سپس شکر را اضافه کرده و با هم ترکیب کنید.



مواد لازم برای 18 عدد پنکیک:

آرد: 250 گرم

بیکنگ پودر: 2 قاشق چای خوری

شکر دانه ریز: 65 گرم

شیر سویای خنک: 250 میلی لیتر

ماست سویا: سه قاشق غذاخوری

تخم مرغ: یک عدد

روغن آفتابگردان: 2 قاشق غذاخوری به علاوه مقداری برای پخت

روش تهیه:

• درون کاسه بزرگی، آرد، بیکنگ پودر و کمی نمک را با هم مخلوط کرده سپس شکر را اضافه کرده و با هم ترکیب کنید.

• درون کاسه ای دیگر، شیر سویا، ماست سویا، تخم مرغ و روغن را مخلوط کرده سپس آن را به کاسه محتوی مخلوط آرد اضافه کرده و خوب با هم مخلوط کنید.

• روغن را در تابه ای متوسط گرم کرده و به اندازه یک ملاقه کوچک از مخلوط برداشته، درون تابه ریخته و یک طرف آن را به مدت یک دقیقه حرارت دهید تا طلایی رنگ شود سپس آن را برگردانده و طرف دیگر را حدود 30 ثانیه حرارت دهید تا طلایی رنگ شود.

• از مخلوط آماده شده می توانید حدود 18 عدد پنکیک تهیه کنید.

• پنکیک ها را می توانید با عسل و میوه های تازه میل کنید.