

Jagodowe pancakes'y

Tak jak obiecałam na facebook'u chce w tym roku obdarować Was dużo ilością przepisów na pyszne śniadania, kolacje i desery dla dwojga

A tak właściwie to muszę Wam powiedzieć, że kiedyś przejadły mi się te HAMERYKAŃSKIE naleśniki. W Ameryce śniadanie wygląda całkowicie inaczej. Może dlatego też prognozy mówią, że już niedługo na otyłość będzie cierpiało aż 2/3 społeczeństwa w tym kraju.

Ale co mam na myśli mówiąc, że śniadania wyglądają inaczej...



Na śniadaniach w hotelu nie znajdziemy świeżego chleba, szynki czy pomidorów...

Zazwyczaj serwowane są gofry, obok stoi oczywiście bita śmietana, pancaks'y z toną syropu klonowego, bekon, czasem też

znajdziemy jajecznice, ale głównie królują tam “świeże” muffinki i słodkie bułeczki. Oczywiście gdy to widziałam każdego ranka miałam ochotę na gofra posmarowanego masłem orzechowym i dżemem, ale na dłuższą metę... chyba widzicie moje “efekty” na zdjęciach. Jednak od czasu do czasu np. w Walentynki nie zaszkodzi nam zjeść kilka słodkich pancakes’ów! Także nie załamujcie się !

Nie ma to jak ponarzekać trochę na danie, które chce Wam przedstawić...
Tak jakoś sobie pomyślałam, że opowiem Wam troszkę o tych Amerykańskich zwyczajach...
Ale wróćmy do przepisu!

Jagodowe Pancakes’y

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g

Składniki:

3/4 szklanki mleka
1 szklanka maki
3/4 szklanki, może być nawet 1/2 szklanki mrożonych lub
świeżych jagód
2 małe łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżki roztopionego masła
1 jajko
3 łyżki cukru



Wykonanie:

Zaczynamy od lekkiego ubicia jajek najlepiej zrobić to ręczną ubijaczką.

Następnie dodajemy resztę składników OPRÓCZ jagód, które dodajemy gdy masa jest gotowa.

Mieszamy delikatnie, nawet widelcem. Nie przejmujcie się grudkami!



Pancakes'y możemy smażyć bez tłuszczu, ale nie każda patelnia do tego się nadaje, dlatego polecam zwilżenie ręcznika papierowego i posmarowanie delikatnie patelni olejem. Smazymy z obu stron. Dobrą pomocą w smażeniu jest obserwowanie naszych naleśników jeśli pojawiają się tzw. bąbelki na górnej stronie wtedy obracamy je na drugą stronę.



Podawać je możecie wedle upodobań... z miodem i orzechami tak jak ja, z cukrem pudrem, z masełkiem czy z syropem klonowym.

TIP:

Jeśli szykujecie wcześniej pancakes'y i nie chcecie by były zimne przy podawaniu... Nastawcie piekarnik do 100°C i wkładajcie tam usmażone naleśniki.

SMACZNEGO !!!



Bananowe pancakes'y

Dzisiaj mam dla Was coś śniadaniowego i coś dla naszej skóry. Pierwsza część to przepyszne banannowe śniadanie. Bardzo łatwe i szybkie w przygotowaniu, a część druga to przepis na peeling czekoladowy, który pokochałam.

Jakiś czas temu postanowiłam odciążyć trochę skórę od tych wszystkich chemikaliów w naszych codziennych kosmetykach. Nakupiłam olejków arganowych, rycynowych i zapas oliwy z oliwek.

Dobrze jest czasem przygotować coś samemu, coś naturalnego i coś czego dokładny skład znamy my sami. Dlatego też dzisiaj peeling czekoladowy.

Sama bardzo lubię też peeling cytrynowy, typowy do skóry dłoni, ale to innym razem.

Peeling czekoladowy ma za zadanie złuszczyć nasz martwy naskórek, dlatego też cukier. Miód ma za zadanie rozświetlić skórę, a kakao regenerować i działać kojąco.

Co najlepsze ten domowy kosmetyk pachnie tak pięknie, że ciężko jest go nie spróbować ...

Musimy pamiętać, żeby tylko nie przesadzać z ilością robionych peelingów.

Chodzi nam przecież o to, aby złuszczyć zrogowaciały naskórek i pobudzić głębsze warstwy skóry do regeneracji.

Bananowe śniadanie

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
----------------------	-----------------------------	---------------

Składniki:

1 łyżka miodu (*opcjonalnie*)
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 dojrzały banan
3/4 szklanki mąki
1 jajko



Zaczynamy:

Banany kroimy i ugniatamy na miazgę.
Dodajemy jajko, miód, mąkę oraz proszek do pieczenia.
Wszystko dokładnie mieszamy.



Taką masę wykładamy łyżką na dobrze rozgrzaną patelnię,
delikatnie posmarowaną olejem.
Smażymy z obu stron na złoty kolor.



Podajemy wedle uznania, z nutellą, syropem klonowym,
z sosem owocowym czy po prostu same.

SMACZNEGO !!!



Miłej i słonecznej niedzieli !

Amerykańskie pancake'sy

Miałam okazję być w USA parę razy i bardzo ciężko było mi przyzwyczaić się do tych słodkich śniadań. Mnóstwo bitej śmietany, truskawek, jagód, czekolady, syropu klonowego, gofrów i właśnie pancake'sów. Chodząc tam do szkoły spotkałam się ze śmiechem znajomych

gdy podczas lunchu wyciągnęłam z torby kanapkę z szynka i serem. U nich jeśli nie pizza to bułki z masłem orzechowym i dżemem.

Dzisiaj pozwolimy sobie na coś bardzo amerykańskiego i bardzo słodkiego.

PANCAKES'Y (przepis prosto z TEXASU)

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g

Składniki :

szklanka mąki

5/6 szklanki mleka (odrobinę mniej niż maki)

łyżeczka proszku do pieczenia

łyżeczka sody

łyżka (a nawet dwie czy trzy im więcej tym lepiej) cukru

jajko

1/4 kostki roztopionego masła(do masy)

1/4 kostki zimnego masła pokrojonego w kostki do dekoracji

Truskawki

Syrop klonowy

(oczywiście dodatki są całkowicie dowolne może być to cukier puder, dżem czy cudowna nutella)



Zaczynamy :
Wrzucamy wszystko do miski
jajko osobno roztrzepujemy



Roztrzepane jajko dodajemy do suchej masy i
dodajemy mleko .

Mieszamy mieszamy mieszamy

Ciasto gotowe !



Patelnię dobrze rozgrzewamy i dodajemy bardzo małą ilość
tłuszczu .
Smażymy piękne, okrągłutkie naleśniki .



Układamy zamek z placuszków, dodajemy
masełko na szczyt i polewamy syropem<3

Om nom nom nom nom

SMACZNEGO !



