

РЕЦЕПТ АМЕРИКАНСКИХ ПАНКЕЙКОВ

Самый простой

Самый вкусный

Самый заряжающий завтрак



ИНГРЕДИЕНТЫ

- *молоко 200 г (мл)*
- *яйцо 1 шт.*
- *мука 130 г*
- *разрыхлитель 10 г (2 ч. ложки)*
- *масло растительное 25 г (2 ст. ложки)*
- *сахар 30 г (2 ст. ложки)*
- *соль 1/2 ч. ложки*



I ШАГ

- *В ёмкость, в которой будем делать тесто для панкейков, выбиваем яйцо, добавляем сахар и соль. Если хотите добавить ванильный сахар, добавьте его сейчас. Перемешиваем миксером или просто венчиком до однородного состояния и полного растворения сахара и соли.*



2 ШАГ

Добавляем молоко, перемешиваем.

Наливаем растительное масло и снова хорошенько перемешиваем.



3 ШАГ



- *В отдельную ёмкость просеиваем муку и разрыхлитель. Очень тщательно всё перемешиваем. Важно, чтобы разрыхлитель равномерно смешался с мукой, иначе может оказаться, что в какой-то части теста его нет вообще, и тогда оно не поднимется, а где-то наоборот разрыхлителя окажется очень много и вы можете ощущать вкус соды. Так что не ленитесь всё хорошенько перемешать.*

4 ШАГ

Вот что у нас получится 😊 ням ням ням

- Добавляем просеянную муку с разрыхлителем в ёмкость с тестом. Перемешиваем.*
- Всё, тесто готово, оно получается не очень густое и довольно хорошо течёт. Жарить панкейки следует сразу, а не оставлять на потом (если уж быть совсем точными, блинчики обычно не жарят, а пекут).*



5 ШАГ



- *Печь будем на сухой сковороде без масла.*
- *Сковороду ставим на средний огонь и хорошо разогреваем. Наливаем тесто на горячую сковороду.*
- *Блинчики пекутся довольно быстро, поэтому я рекомендую наливать тесто для одного панкейка за один раз, лучше возьмите большую ложку или половник, зачерпните побольше теста, налейте сразу столько, сколько нужно на один блинчик, лишнее верните обратно в ёмкость с тестом.*

И ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

- *Когда на поверхности налитого теста начнут появляться пузырьки, пора переворачивать наш панкейк*

Жарим панкейки с обратной стороны до такого же румяного цвета, как и с первой стороны.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

НУ А ЕСЛИ ВЫ НА ДИЕТЕ , ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ВАМ ТАБЛИЦУ КАЛОРИЙНОСТИ

продукт	мера	Вес,гр	Бел,гр	Жир,гр	Угл,гр	Ккал.
Мука пшенична я	130 гр	130	12	2	98	445
Молоко	200 мл	200	6	7	9	128
Яйцо	1	47	6	5	0,33	74
Разрыхли тель	2 ч.л	14	0,01	0	3	11
Масло раститель ное	40 мл	40	0,2	33	0,32	300
Сахар	30 гр	30	0	0	29	119
Соль	2 гр	2	0	0	0	0

Итого :

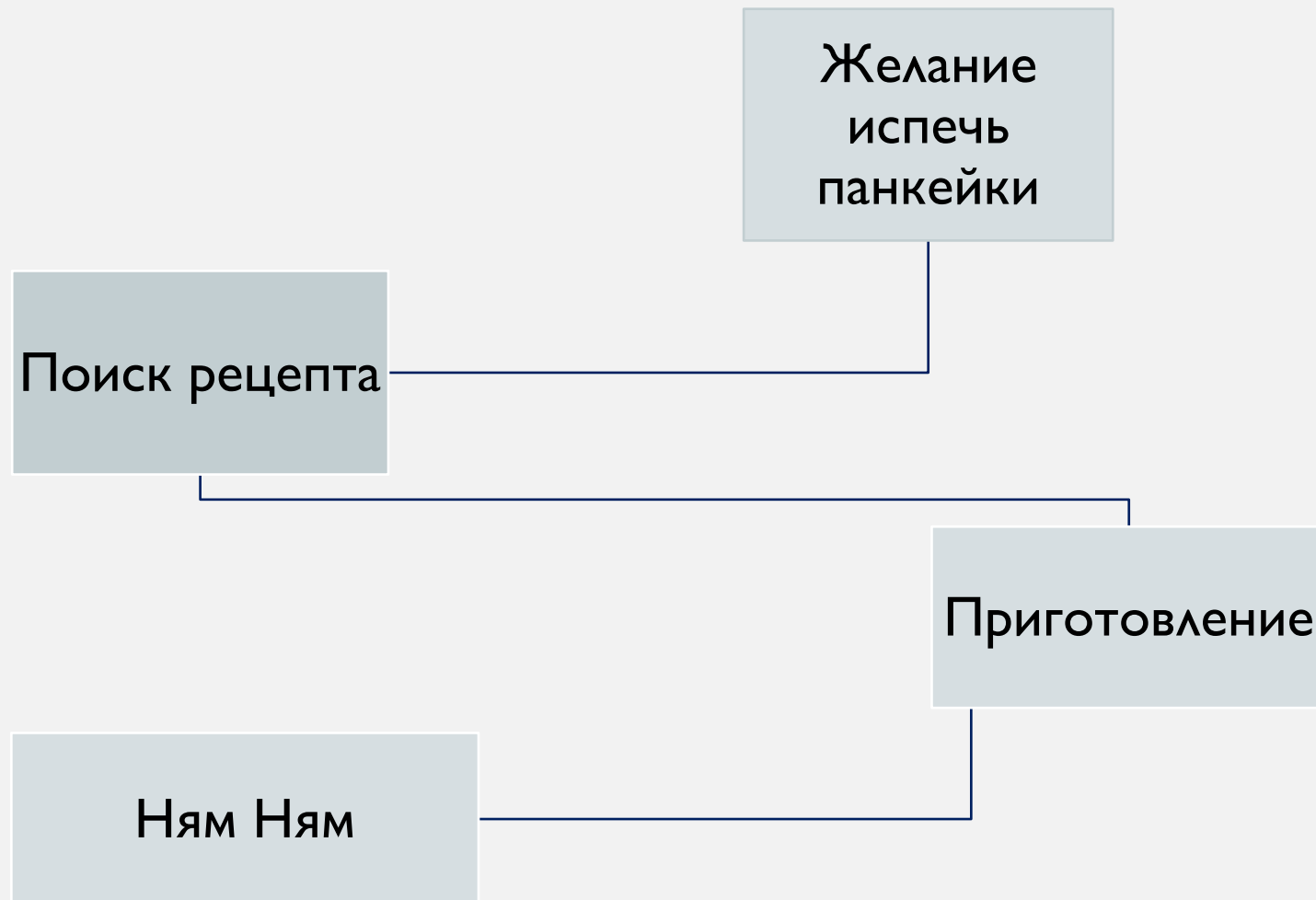
1 порция = 180 ккал

100 гр = 232 ккал

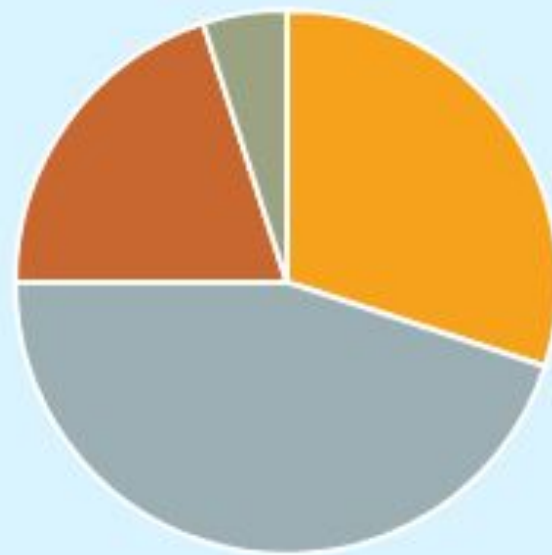
Кушайте и не толстейте



ЭТАПЫ ЖЕЛАНИЯ ПАНКЕЙКОВ И ВОПЛОЩЕНИЕ В ЖИЗНЬ



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПАНКЕЙКОВ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ



- дети от 3 до 12
- подростки от 12 до 20
- взрослые люди
- пожилые люди

ОТЗЫВЫ

ГАВ. Мне очень
понравились
американские
блинчики, хочу еще!
ГАВ

Мяу мяу. Я съела
блинчики пока моя
хозяйка не видела.
Ставлю лайк мяу

Рецепт просто бомба!
Вся моя семья оценила!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



И приятного аппетита.