



פנקייק קינואה של אולגה טוכשר

מצרכים:

- 1 1/2 כוסות (200 גר') קמח קינואה
- 1/2 כוס + 1 כף (135 מ"ל) חלב צמחי
- 1 חבילה קטנה או 1/4 כוס + 1 כף (115 גר') רסק תפוחים לא ממותק
- 1-2 כפות סירופ מייפל, או לפי הטעם
- 1/2 כפית קינמון (אופציונלי)
- קורט מלח
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1 כף חומץ / מיץ לימון

הגשה:

- סירופ מייפל
- פירות טריים
- שבבי קוקוס

אופן ההכנה:

מכינים קמח קינואה: שמים 2 כוסות קינואה בקערת הבלנדר וטוחנים עד במתקבל קמח דק.

נותנים לו קצת להתקרר (כי הוא מתחמם מעצם פעולת הטחינה) ומנפים.

שמים בבלנדר או קערת ערבוב רגילה 1 1/2 כוסות קמח, מוסיפים את יתר המרכיבים, כולל הסודה מעורבבת עם הסודה או מיץ לימון, ומערבבים לבלילה אחידה וסמיכה.

מחממים מחבת קטנה על אש בינונית ומשמנים אותה קלות. יוצקים כחצי כוס בלילה (תלוי בגודל המחבת) ומטגנים עד להזהבה יפה. ממשיכים עם יתר הבלילה.

מגישים מיד עם התוספות או שומרים בכלי אטום.

הערות:

אפשר להשתמש בכל חלב צמחי שאוהבים. אצלי זה סויה.

אפשר להחליף את רסק התפוחים בבננה בינונית מעוכה. הטעם של הבננה מורגש יותר מאשר הטעם של רסק התפוחים.

במתכון עצמו אין טיפת שמן, לכן מומלץ לשמן קצת את המחבת, כדי שהפנקייקים לא יידבקו.

במקום פנקייקים גדולים אפשר להכין כמה חביתיות קטנות בו זמנית על מחבת גדולה.