

# **Õhulised kaerapannkoogid**



## Õhulised kaerapannkoogid

Pühapäevahommikuid on raske ilma pannkookideta ette kujutada, kas pole? Ja ega tegelikult ei peagi, sest mis võiks olla parem kui ühed rafineeritud suhkru ning gluteenita taimsed pannukad, mis maitsevad kui vanaema tehtud. Isetehtud mustika kastmega on veel eriti head, päriselt ka! Et saaksid oma pühapäeva (või mõne muu päeva) hommiku (või lõuna või õhtu) tavapärasest veidi erilisemaks muuta, siis jagame sinuga üht imemaitsvat tervislike pannkookide retsepti!

**Kogus:** Ühele

**Valmistusaeg:** 30 minutit

**Raskusaste:** Kerge

**Vaja läheb:**

- 90g gluteenivabu kaerahelbeid
- 2tl küpsetuspulbrit
- 1tl sidrunimahla
- 70ml mandlipiima
- 2spl vahtrasiirupit
- ½ keskmist banaani
- näpuotsatäis soola (maitsete tasakaalustamiseks)
- 1tl oliiviõli panni määrimiseks (valikuline)
- panni

**Mustikakastme jaoks:**

- 100g metsmustikaid (värskeid või külmutatud)
- 1-2spl vahtrasiirupit
- 1tl nooljuure (arrowroot) jahu (valikuline)
- vajadusel 1-2spl vett
- väiksemat potti/kastrulit

**Kuidas teha?**

**Pannkookide jaoks:** sega köögikombaini, blenderi või saumiksri abil kokku banaan, kaerahelbed, sidrunimahl, mandlipiim, küpsetuspulber ja näpuotsatäis soola. Taigen tuleb klassikalisest pannkoogitaignast oluliselt paksem, kuid ära ehmata, see peabki nii olema! □ Paks taigen on oluline koheva tulemuse saavutamiseks. Kuumuta panni (soovi korral määri pann eelnevalt oliiviõliga kokku) ning tõsta lusikaga pisikesed pannkoogid kuumale pannile. Kui näed, et

pinnale hakkavad kerkima väikesed mullikesed, siis keera pannkook ümber, ning küpseta 1-2 minutit ka teiselt poolt.

***Mustikakastme jaoks:*** asetada mustikad potti ning lisa soovi korral 1-2 supilusikatäit vett. Kuumuta seni, kuni marjad hakkavad pehmeks muutuma. Seejärel lisa soovi korral nooljuure jahu ning vahtrasiirup. Lase madalal kuumusel veidi haududa, kuni kaste hakkab paksenema. Seejärel keera kuumus kinni ning lase kaane all veel paar minutit seista. Serveeri pannkookidega!