

Karabuğday Unlu Glutensiz Pankek

Besin değeri yüksek karabuğday unu ile yapılan yumuşacık glutensiz karabuğday pankekleri. Fındıksı lezzeti ve havadar dokusuyla kolay 25 dakikalık kahvaltı tarifi.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 bardak kepekli un
- 1 yemek kaşığı şeker
- 4 yemek kaşığı tuzsuz tereyağ
- 2 yumurta
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 bardak yağlı süt
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1 Kuru malzemeleri hazırlayın

Whisk together 1 cup buckwheat flour, 1 tablespoon sugar, 1 teaspoon baking powder, 1 teaspoon baking soda, and 1 teaspoon salt in a large bowl until evenly combined.

- Yaş malzemeleri karıştırın**

Ayrı bir kapta 2 yumurtayı pürüzsüz olana kadar çırpın. 1 su bardağı süt ve 1 çay kaşığı vanilya özünü ekleyin, tamamen karışana kadar çırpın.
- Hamuru birleştirin**

Yaş malzemeleri kuru malzemelerin üzerine dökün. Tahta kaşıkla nazikçe karıştırarak sadece karışana kadar, küçük topaklar bırakarak karıştırın. 4 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı ekleyin ve 2-3 nazik hareketle katın.
- Pişirme yüzeyini ısıtın**

Büyük yapışmaz tava veya ızgarayı 160°C'ye ulaşana kadar orta-düşük ateşte ısıtın. Yüzeye birkaç damla su serpererek test edin - hemen cızırdayıp buharlaşmalıdır.
- Panekleri pişirin**

Tavayı hafifçe tereyağı ile fırçalayın. Her pankek için 1/4 su bardağı hamur dökün, aralarında boşluk bırakın. Yüzeyde kabarcıklar oluşup kenarlar pişmiş ve hafif kuru görüne kadar 3-4 dakika pişirin.
- Çevirin ve bitirin**

Panekleri ince spatula ile dikkatli bir şekilde çevirin. Alt tarafı altın rengi kahverengi olup pankek hafifçe dokunulduğunda geri gelene kadar 2-3 dakika daha pişirin.
- Pişmiş panekleri ılık tabağa alın ve sıcak tutmak için folyo ile gevşekçe örtün. Kalan hamur ile tekrarlayın, gerektiğinde tavaya daha fazla tereyağı ekleyin.**

Besin Değerleri

219	10g	32g	7g	4g	8g	582mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

1¼ su bardağı süte 1 yemek kaşığı artı 1 çay kaşığı sirke veya limon suyu ekleyerek evde tereyağı altı suyu yapın. Kullanmadan önce 5 dakika bekletin.

Tava sıcaklığınızı test etmek için yüzeye birkaç damla su serpin. Cızırdayıp hızla buharlaşıyorlarsa tava pişirmeye hazır demektir.

Her pankek dökmeden önce hamuru nazikçe karıştırın, çünkü karabuğday unu beklerken sıvıdan ayrılma eğilimi gösterir.

Pişmiş panekleri kalan hamuru pişirirken sıcak tutmak için 95°C'de fırında bir fırın tepsisine koyun.

Pişirirken paneklere bastırmayın, bu onları yumuşak yerine sert yapar.

Ekstra yumuşak pankekler için yumurtaları ayırın ve beyazları yumuşak tepeler oluşana kadar çırpın, sonra pişirmeden hemen önce hamura nazikçe katın.

Hamur beklerken çok kalınlaşırsa biraz süt ile inceltebilirsiniz, istediğiniz kıvama ulaşana kadar her seferinde 1-2 yemek kaşığı ekleyin.