

Mantelijauhoppannukakut



30 min. 100 kcal SteviaSweet Crystal

Valmistus

Vatkaa kananmunien rakenne rikki kulhossa ja lisää mukaan muut aineet. Anna taikin turvota 10 minuuttia. Kuumenna kookosöljy ohukaispannussa ja paista pannukakut miedolla lämmöllä kullanuskeiksi. Tarjoile heti esimerkiksi tuoreiden hedelmien tai hedelmäsalaatin kanssa.

Ainekset 3 - 4 annosta (14 kappaletta)

2	munaa
2 dl	kookosmaitoa
1/4 tl	suolaa
1 rkl	SteviaSweet Crystal
2 dl	mantelijauhoa
1/2 dl	perunajauhoa
1 tl	leivinjauhetta
	kookosöljyä paistamiseen

Tarjoiluun

Tuoreita hedelmiä

Ravintoarvot per annos

100	kcal
424	kJ
3.5	g Proteiinia
3	g Hiilihydraatit
8.5	g Rasvaa