



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YABAN MERSİNLİ PROTEİNLİ PANCAKE

<https://www.droetker.com.tr>

Yaban mersinli sos:

1,5 su bardağı dondurulmuş yaban mersini

0,5 çay bardağı toz şeker

Hamur:

1 poşet Dr. Oetker Yüksek Proteinli Pancake

1,5 çay bardağı süt

1 yumurta

1 su bardağı taze yaban mersini

Yaban mersinlerini tencereye alıp üzerine toz şekeri ekleyin. Orta ısıdaki ocakta şeker eriyinceye kadar karıştırın. Kaynamaya başlayınca ocağı kısın ve arada karıştırarak 8-10 dakika pişirmeye devam edin. Ocaktan alın ve arada karıştırarak soğutun.

Pancake karışımını bir kaba boşaltın. Üzerine süt ve yumurtayı ilave edin. El çırpıcısı veya çatal ile düzgün bir hamur haline gelinceye kadar yaklaşık 1-2 dakika karıştırın.

Yapışmaz yüzeyli tavayı orta ısıdaki ocakta 1-2 dakika ısıtın. Hamurdan yaklaşık 1-1,5 yemek kaşığı olarak tavaya dökün, kaşığın tersi ile hafifçe yayın ve ocağı kısın. Hamurun üzerine aralıklı olarak hafifçe bastırarak 5-6 adet blueberry yerleştirin. Pembeleşinceye kadar yaklaşık 1-1,5 dakika pişirin. Ters çevirip diğer yüzeyi de pembeleşinceye kadar yaklaşık 1 dakika pişirin. Tavadan alıp kalan hamuru da aynı şekilde pişirin.

Pancake'leri servis tabağına alın. Üzerlerine yaban mersinli sos dökerek servis yapın.

