



מתכון

פנקייק תפוח עץ מוגש עם גבינה
לבנה וממרח חמאת בוטנים



0דק'

סה"כ זמן הכנה

פנקייק תפוח עץ מוגש עם גבינה לבנה וממרח חמאת בוטנים

מצרכים:

1/2 כוס קמח לבן

1/2 כוס קמח מלא

1 צנצנת מחית תפוחי עץ של מטרנה

1 כוס חלב

2 ביצים

אופן ההכנה:

מערבבים את החומרים היטב עד לקבלת בלילה אחידה. מחממים מחבת
טפלון ומשמנים קלות במעט שמן.

בעזרת מצקת יוצקים מהבלילה למחבת החמה, הופכים לאחר כדקה עד
שתיים עד לקבלת פנקייקס זהובים. ניתן להגיש לצד כף גבינה לבנה וכף
חמאת בוטנים.

פנקייק היא דרך נהדרת לשלב חלבון וסידן בתפריט.