

Тонкие банановые панкейки без масла



На 100 грамм:
Калорийность: **192,52 ккал.**
Белки: **4,5 г.**
Жиры: **1,8 г.**
Углеводы: **40,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tonkie-bananovye-pankejki-bez-masla/>

Ингредиенты:

- стакан молока
- 175 г просеянной муки
- ч. л. разрыхлителя
- спелый банан
- 2 ст. л. сахара
- щепотка соли
- щепотка корицы
- раст. масло для жарки (не много)

Приготовление:

Банан нарезать и смешать в блендере с молоком. Измельчить в однородную жидкую массу. Муку, разрыхлитель, сахар, соль, корицу смешать в одной миске, перемешать.

Влить в сухую смесь жидкую и взбить венчиком.

Сковородку хорошо разогреть, налить капельку масла перед жаркой первых блинов.

Наливать тесто по ст. л. и придавать ему форму плоского круга.

С одной стороны печь блины до появления пузырьков (на среднем огне).

Затем перевернуть.

Примечание: далее добавлять по капельке масло нужно будет только после переворачивания блинчиков на другую сторону, чтобы "лицевая" поверхность была ровного и красивого цвета.