

עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

פנקייק מקמח כוסמין

לא לחינם נבחר קמח הכוסמין לככב במתכון הבא, הכוסמין בעל יתרונות רבים: הכוסמין עשיר יותר מהחיטה בחלבון, בסיבים תזונתיים, בוויטמינים: בעיקר ויטמיני B ומינרלים. הוא מסייע להורדת שומני הדם, להסדרת היציאות, מניעת מחלות מעיים, ומקנה תחושת שובע. הכוסמין בעל ערך גליקמי נמוך (מעלה באופן הדרגתי את רמות הסוכר והאינסולין בדם), ולכן מונע עליה במשקל, מתאים לסוכרתיים ולסוכרתיים גבוליים, ולאנשים המעוניינים לרדת במשקל. הוא עדין וקל לעיכול, ומתאים גם לתינוקות וילדים.



מרכיבים: (יוצא בערך 30-40 יח')

2 כוסות קמח כוסמין

2 ביצים

1 שקית אבקת אפיה

1 כף סוכר

1 כף שמן קנולה

1 גביע יוגורט לבן עד 3%

חלב רגיל/ חלב סויה/מים - לפי הצורך

הכנה:

• לערבב את כל החומרים ביחד ולהוסיף את החלב/המים עד שנוצרת בלילה בסמיכות קלה.

• מומלץ לתת לבלילה לנוח כ-5 דקות.

• לחמם מחבת ולרסס עם מעט תרסיס שמן. כאשר המחבת חמה ליצוק בעזרת כף מרק את הבלילה

על המחבת. (גודל הפנקייקים אמור להיות קטן, בקוטר של כ-7-8 ס"מ, כמו כף יד).

• כאשר החלק התחתון מתחיל להזהיב יש להפוך את הפנקייק.

** ניתן לשמור בקירור מספר ימים ולהחליף עם הפנקייק את פרוסות הלחם במהלך

היום

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

