



Pancakes di banana

ファッコ全粒粉のパンケーキ



【材料】小5枚分

バナナ	50g
※ファッコ全粒粉	50g
ベーキングパウダー	2g
豆乳 or 牛乳	60g
砂糖 (なくてもよい)	大さじ 2/3
※塩	ひとつまみ
※アサクラ EVO	少々

※アサクラアイテム

※塩はアサクラおすすめのコンチェントラートデルマーレ

【作り方】

- 1) ファッコ全粒粉を計量しベーキングパウダーと混ぜておく
- 2) フードプロセッサにバナナ (よく熟れたものがベスト) と豆乳 (または牛乳) を入れトロトロになるまで攪拌する
※フープロが面倒な時はボウルにバナナを入れフォークでつぶしてから豆乳を少しずつ入れ馴染ませとろとろにしてもよい
- 3) ボウルにバナナ液を入れ、砂糖を入れよく混ぜてから粉類、ひとつまみの塩を加えゴムベラでさっくり混ぜる
※この時の生地 hardness は“もったり”位。それより硬い場合は豆乳 (又は水でも) プラスして調整する
- 4) 10分ほど放置する
※時間を置くことにより膨らみやすくなる
- 5) フライパンを点火し温ったら少量のEVOを入れペーパーで薄く全体に伸ばす
- 6) 生地を大さじスプーンでこんもりとすくいフライパンに入れ丸く整える
- 7) フライパンに敷けるだけの生地を入れたら蓋をし弱火 (気持ち強め) で3分焼く
- 8) ひっくり返し蓋を少しずらして更に2分焼く