



Panquecas com mel bananas, kiwi e coco. Wirths PR

Panquecas com mel bananas

Frutas, mel e especiarias dar esta receita de panqueca um toque exótico.

Ingredientes para 4 pessoas:

- 150 g de farinha de trigo
- 40 g de açúcar
- 1/2 colher de chá de baunilha
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- Leite 250ml
- Suco de limão 1 colher de chá
- 1-2 gotas de extrato de amêndoa
- Pro panquecas 1 colher de chá de manteiga
- 4 pequenas bananas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 125 g de mel
- Canela
- Gengibre
- 2 kiwis
- 50 g de flocos de coco

Preparação:

Coloque a farinha, açúcar, açúcar de baunilha e o sal em uma tigela e misture bem.

Adicione os ovos e leite e mexa até, uma massa homogénea e sem grumos.

Inchar a massa bem, em seguida, adicione o suco de limão e só amêndoa amarga.

Aqueça um pouco de manteiga em uma panela e frite em sequência a partir dos 4 panqueca panquecas.

As bananas ao meio longitudinalmente.

Descasque os kiwis, corte em fatias e reduzir pela metade novamente.

As metades de banana em uma segunda frigideira com manteiga quente em ambos os lados, polvilhe com mel, novamente muito quente e polvilhe com canela e gengibre ralado ou gengibre em pó.

As panquecas com 2 metades de banana e algumas fatias de kiwi preencher, regue com o molho de mel e polvilhe com coco ralado.

Informação nutricional por pessoa:

Calorias: 632 kcal (2646 Kj)

Proteína: 12,2 g

Gordura: 21,6 g

Carboidratos: 96,4 g

Rabanada com mel fritos Blackberries

Rabanada são muito clássico cozido de pão branco, leite, ovos e açúcar em uma panela.

Com amoras e mel que recebem corretamente peptídeo e gosto do verão.



<http://www.berlinonline.de/themen/gesundheit-und-beauty/rezepte/4192398-229-eierkuchen-mit-honigbananen.html>

31 Janeiro de 2015

Mkmouse