



Τηγανίτες βρώμης με βανίλια καρυκευμένη ρικότα & μούρα

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 4 **Ετοιμασία:** 15min **Μαγείρεμα:** 4-5 min **Θερμίδες /ανά μερίδα :** ∞ 318 kcal

Συστατικά

- 35gr (1/3 φλιτζάνι) βρώμη τυλιγμένη
- 50g (1/3 φλιτζάνι) αλεύρι ολικής αλέσεως που φουσκώνει μόνο του
- 125ml (1/2 φλιτζάνι) γάλα
- 1 αυγό
- 80g (1/3 φλιτζάνι) φρέσκια ρικότα
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού ανάμεικτο μπαχαρικό
- 2/3 φλιτζάνι φρέσκα μικτά μούρα
- 4 κουταλιές σιρόπι σφενδάμου ή μέλι

Διαδικασία

1. Βρώμη σε επεξεργαστή τροφίμων μέχρι να αλεσθεί. Μεταφέρετε σε ένα μπολ. Προσθέστε αλεύρι ολικής αλέσεως που φουσκώνει μόνο του.
2. Χτυπάμε το γάλα και το αυγό μαζί σε ένα μπολ. Προσθέστε το στο μείγμα αλευριού και χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθεί. Αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.
3. Ψεκάστε ένα αντικολλητικό τηγάνι με ελαιόλαδο και ζεστάνετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. 1 Κουτάλα 60ml (1 /4 φλιτζάνι) από το μείγμα στο τηγάνι. Μαγειρέψτε για 2 λεπτά ή μέχρι να εμφανιστούν φυσαλίδες στην επιφάνεια, στη συνέχεια γυρίστε και μαγειρέψτε για άλλο 1 λεπτό ή μέχρι να ψηθούν. Επαναλάβετε για να φτιάξετε 4 τηγανίτες.
4. Εν τω μεταξύ, συνδυάστε φρέσκια ρικότα με ανάμεικτα μπαχαρικά.
5. Σερβίρετε τις τηγανίτες σας με το μίγμα ρικότας και 1κ/κι μέλι ή σιρόπι σφενδάμου (μπορείτε να σερβίρετε με γιαούρτι και άλλα φρούτα της επιλογής σας)

