



Dane aktualne na dzień: 12-05-2024 12:44

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/keto-pancake-mix-bezglutenowy-150g-p-3356.html>



Keto pancake mix bezglutenowy 150g

Cena	15,35 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	BEZGLUTEN

Opis produktu

Składniki: mąki (migdałowa, z siemienia lnianego, kokosowa), substancja słodząca: erytrytol; błonnik

bambusowy, białko grochu, substancje spulchniające: węglany sodu, difosforany; aromat, sól.

Zawiera substancję słodzącą erytrytol.

Produkt do stosowania w diecie niskowęglowodanowej, ketogenicznej (Low-carb ketogenic diet) zalecanej jako dieta odchudzająca lub dla chorych na cukrzycę typu 2. Niska zawartość węglowodanów, wysoka zawartość wartościowego tłuszczu.

Wartość odżywcza : 100 g (po przygotowaniu według przepisu na opakowaniu):

Wartość energetyczna: 1362 kJ / 329 kcal

Tłuszcz: 28 g

w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,3 g

Węglowodany: 4,4 g

w tym

-cukry: 1,6 g

- alkohole wielowodorotlenowe (poliole): 2,7 g

Błonnik: 5,3 g

Białko: 15 g

Sól: 1,00 g

Masa netto: **150 g**

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

PRZYGOTOWANIE

Pancakes Keto



Składniki:

- 75 g mieszanki Keto Pancake Mix (połowa opakowania)
- 3 małe jajka (klasa S)
- 5 łyżek śmietanki 30 % tłuszczu (ok. 50 g)
- 1 łyżka rozpuszczonego oleju kokosowego (ok. 13g)

Wykonanie:

Wszystkie płynne składniki zmieszać ze sobą, dodać porcję miks Keto Pancake mix (połowa opakowania), całość wymieszać do jednolitej masy.

Na średnio nagrzanej i otluszczonej patelni (średnia moc palnika) wlać porcję ciasta (mała chochelka), smażyć do pojawienia się niewielkich pęcherzyków na powierzchni, przełożyć na drugą stronę, smażyć do żółto- brązowej barwy.

Pamiętaj- pancakes keto nie tolerują zbyt wysokiej temperatury !!

W przypadku dość mocnego zagęszczenia ciasta - możesz dolać trochę wody lub mleka roślinnego..

Z jednego opakowania mieszanki można przygotować ok. 12 pancake'ów