



συνταγή είναι εύκολη και αυτό θα το καταλάβετε... μόλις την τελειώσετε και γευστείτε την πρώτη μπουκιά των σπιτικών pancakes.

Τι θα χρειαστείτε για δύο μεγάλες μερίδες (από 8 pancakes η καθεμιά):

- 3/4 του φλιτζανιού cottage cheese
- 3 αυγά, ξεχωριστά οι κρόκοι και τα ασπράδια
- 4 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο το οποίο θα αφήσετε σε θερμοκρασία δωματίου να λιώσει
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό πορτοκάλι
- Μισή κουταλιά του γλυκού βανίλια (ιδανικά ρευστή)
- Μισή κουταλιά του γλυκού έλαιο αμυγδάλου
- Μια πρέζα κανέλα σε σκόνη
- Μια πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο
- Μισό φλιτζάνι αλεύρι ολικής αλέσεως
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη
- Μισή κουταλιά του γλυκού αλάτι
- 1 κουταλιά ξύσμα πορτοκαλιού

Πώς θα το ετοιμάσετε:

1. Ρίξτε στο μίξερ cottage cheese, κρόκους αυγών, βούτυρο λιωμένο, χυμό πορτοκαλιού, βανίλια και εκχυλίσματα αμυγδάλου και ανακατέψτε στην μικρή ταχύτητα (με ελαφρές κινήσεις) μέχρι να μαλακώσει. Για περίπου μισό λεπτό, δηλαδή.
2. Σταματήστε το μίξερ και προσθέστε την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι και το ξύσμα πορτοκαλιού. Αρχίστε και πάλι το ανακάτεμα μέχρι να έχετε ένα μαλακό, αφράτο μείγμα. Στη συνέχεια βάλτε το μείγμα σε ένα μεγάλο μπολ.
3. Εν τω μεταξύ, στο μπολ του μίξερ χτυπήστε τα ασπράδια μέχρι να σφίξουν, αλλά χωρίς να στεγνώσουν τελείως.
4. Πολύ προσεκτικά (και χρησιμοποιώντας μια λαστιχένια σπάτουλα), προσθέστε μια μεγάλη κουταλιά από την μαρέγκα στο μείγμα και ανακατέψτε με πολύ ελαφρές κινήσεις.
5. Σιγά σιγά ενσωματώστε και την υπόλοιπη μαρέγκα στο μείγμα.
6. Βάλτε μια ελαφρά βουτυρωμένη κατσαρόλα (ή ένα αντικολλητικό τηγάνι που θα έχετε ψεχάσει με ελάχιστο λάδι) σε μέτρια φωτιά και ρίξτε με ελαφρές κινήσεις μα κουταλιά από το μείγμα στο τηγάνι. Τηγανίστε μέχρι να ροδίσει καλά η κάθε πλευρά (αφήστε περίπου 1-2 λεπτά την κάθε πλευρά).
7. Βγάζετε και σερβίρετε αμέσως, ιδανικά με μέλι ή μια γευναία κουταλιά μαρμελάδα της αρεσκείας σας.

Καλή όρεξη!

Πηγή: joytv.gr