

Clatite americane pufoase



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Am tot facut retete vegane de pancakes caci imi plac insa nu am mereu chef de "acelasi lucru". Cat'odata am chef de ceva diferit ca cele cu [matcha](#) sau ceva super rapid ca cele cu [ovaz](#).

Astazi am avut chef de ceva pufos si au iesit aceste minunatii care, daca nu le pui topping nu au cine stie ce gust.

Fie ca le mananci la micul dejun sau ca desert, aceste clatite americane vegane, de post sunt o solutie grozava in randul oricarei persoane; mai ales a celor care tin post si poftesc la ceva bun!

Asadar, fie ca esti vegan sau nu, aceasta reteta de Clatite americane pufoase sigur te va cuceri! Si NU! nu este nevoie de pic de ulei! <3

Pentru 2 portii de Clatite americane pufoase ai nevoie de:

- 1 banana, pisata
- 6 linguri [faina](#) cu [tarate de grau](#)
- 1/2 lingurita [bicarbonat de sodiu](#)
- 1 ceasca [lapte de migdale](#)
- 1 lingurita [otet de mere](#)
- 1 praf de [sare de mare](#)

Preparare: Intr-un bol pune banana si faina, amesteca si treptat incorporeaza toate ingredientele pana obtii o pasta.

Pune tigaia la incins, la foc mediu si cu ajutorul unei linguri, toarna compozitia in tigaie, pentru aproximativ 3 minute, apoi intoarce-o si tot asa pana le faci pe toate (*cam 6 bucati*).

Asta-i tot, sper sa iti placa!

***Bonus:** poti pune si niste [chipsuri de ciocolata](#) in compozitie.