

# Pancakes verzi cu matcha



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—





## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Imi plac in acelasi timp si clatitele subtiri, cu care am crescut in sa imi plac si cele americane "pancakes". Cumva cele subtiri le asociez cu "pofta de dulce" iar cele groase cu "mic dejun".

Am tot incercat sa fac clatite vegane pufoase in sa nu prea mi-au iesit, pur si simplu ne se legau! Pana am descoperit faina de in si semintele de chia!

Cum prefer sa le consum ca mic dejun, mi-am propus sa folosesc ingrediente care sa fie cat mai hranitoare! Plus ca am descoperit acest [Matcha Culinar](#) de la HelloBio care este grozav! **(Nu uita ca ai super beneficii si reduceri de -10 reducere pe site-ul lor; daca dai click pe link-urile din articol sau la final aplici codul Naturawl).**

Este o reteta satioasa, delicioasa si foarte aspectuoasa! Plus ca poate fi servita in orice parte a zilei!

Daca vrei ceva mai mult de o clatita pufoasa, sigur te vor incanta aceste **Pancakes vegane verzi cu matcha!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 mana de spanac, proaspat
- 1 cana [faina](#) (am folosit mix de soia si integrala)
- 1 lingurita [praf de copt](#)
- 1 cana [lapte de soia](#)
- 2 linguri [ulei de cocos](#)
- 1 lingura [matcha culinar](#)
- 2 linguri [zahar de cocos](#)
- 1 lingura zeama de lamaie
- 1 lingura faina de in (cu 3 linguri de apa)
- 1 praf de [sare](#)

**Preparare:** In blender am pus spanacul cu un praf de sare, lapte, zeama de lamaie si uleiul si am mixat pana s-a format o pasta!

Apoi, intr-un bol am amestecat restul ingredientelor uscate, peste care am turnat pasta! Am incorporat totul si am lasat oleaca "sa se aseze".

Am pus tigaia la incins si cu polonicul am turnat din compozitie si am lasat-o cam 3 minute, dupa care am intors-o pe partea cealalta, pana s-a facut!

Le-am servit caldute! Pofta buna!

\***Bonus:** au mers super bine cu [sirop de artar](#), iaurt de cocos,

