

Sveikatai palankių blynų receptai



Blynai su bananais	Kokosiniai blyneliai	Blyneliai su moliūgais
<p>Reikės : kiaušinio banano 50 g viso grūdo avižinių miltų 50 ml augalinio pieno (tinka ir karvės pienas) 0,5 a. š. kepimo miltelių, cinamono 5 g alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto (kepimui)</p> <p>Gaminimo eiga: Dubenyje šakute sutrinkite bananą Kiaušinį su pienu gerai išplakite ir supilkite bananų masę. Į gautą masę berkite miltus, kepimo miltelius, cinamoną. Išmaišykite Blynelius kepkite įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu. Blynelius formuokite šaukštu.</p>	<p>Reikės : 2 kiaušinių 50 ml kokosų pieno 20 g kokosų miltų 20 g viso grūdo avižinių miltų 1 v. š. kokosų drožlių 10 g medaus 0,5 a. š. kepimo miltelių žiupsnelio druskos 5 g alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto (kepimui)</p> <p>Gaminimo eiga: Dubenyje sumaišykite kokosų miltus, avižinius miltus, kepimo miltelius ir druską. Išplakite kiaušinius, supilkite pieną ir suskystintą medų. Suberkite kitus sausus ingredientus ir išmaišykite. Blynus kepkite įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu, po 2–3 minutes apverskite ir dar pakepkite 1–2 minutes</p>	<p>Reikės : 2 kiaušinių 1 - 2 bananų 150 ml kefyro 4 v. š. moliūgų tyrės 60 g viso grūdo kvietinių miltų; 1 a. š. kepimo miltelių, cinamono; 5 g alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto (kepimui)</p> <p>Gaminimo eiga: Dubenyje šakute sutrinkite bananą ir sumaišykite su moliūgų tyre. Kiaušinį išplakite su kefyru ir supilkite į bananų masę. Į gautą masę suberkite miltus, kepimo miltelius, cinamoną. Išmaišykite Blynelius kepkite įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu</p>