

Karabuğday Unlu Glutensiz Pankek

Besin değeri yüksek karabuğday unu ile yapılan yumuşacık glutensiz karabuğday pankekleri. Fındıksı lezzeti ve havadar dokusuyla kolay 25 dakikalık kahvaltı tarifi.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak kepekli un
- 1 yemek kaşığı şeker
- 4 yemek kaşığı tuzsuz tereyağ
- 2 yumurta
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 bardak yağlı süt
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1 Kuru malzemeleri hazırlayın

Whisk together 1 cup buckwheat flour, 1 tablespoon sugar, 1 teaspoon baking powder, 1 teaspoon baking soda, and 1 teaspoon salt in a large bowl until evenly combined.

2 Yaş malzemeleri karıştırın

Ayrı bir kaptaki 2 yumurtayı pürüzsüz olana kadar çirpin. 1 su bardağı süt ve 1 çay kaşığı vanilya özü ekleyin, tamamen karışana kadar çirpin.

3 Hamuru birleştirin

Yaş malzemeleri kuru malzemelerin üzerine dökün. Tahta kaşıkla nazikçe karıştırarak sadece karışana kadar, küçük topaklar bırakarak karıştırın. 4 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı ekleyin ve 2-3 nazik hareketle katın.

4 Pişirme yüzeyini ısıtın

Büyük yapışmaz tava veya ızgarayı 160°C'ye ulaşana kadar orta-düşük ateşte ısıtın. Yüzeğe birkaç damla su serperek test edin - hemen cızırdayıp buharlaşmalıdır.

5 Pankekleri pişirin

Tavayı hafifçe tereyağı ile fırçalayın. Her pankek için 1/4 su bardağı hamur dökün, aralarında boşluk bırakın. Yüzeğe kabarcıklar oluşup kenarlar pişmiş ve hafif kuru görünene kadar 3-4 dakika pişirin.

6 Çevirin ve bitirin

Pankekleri ince spatula ile dikkatli bir şekilde çevirin. Alt tarafı altın rengi kahverengi olup pankek hafifçe dokunulduğunda geri gelene kadar 2-3 dakika daha pişirin.

7 Pişmiş pankekleri ılık tabağa alın ve sıcak tutmak için folyo ile gevşekçe örtün. Kalan hamur ile tekrarlayın, gerektiğinde tavaya daha fazla tereyağı ekleyin.

İpuçları

1¼ su bardağı süte 1 yemek kaşığı artı 1 çay kaşığı sirke veya limon suyu ekleyerek evde tereyağı altı suyu yapın. Kullanmadan önce 5 dakika bekletin.

Tava sıcaklığınızı test etmek için yüzeğe birkaç damla su serpin. Cızırdayıp hızla buharlaşıyorlarsa tava pişirmeye hazır demektir.

Her pankek dökmeden önce hamuru nazikçe karıştırın, çünkü karabuğday unu beklerken sıvıdan ayrılma eğilimi gösterir.

Pişmiş pankekleri kalan hamuru pişirirken sıcak tutmak için 95°C'de fırında bir fırın tepsisine koyun.

Pişirirken paneklere bastırmayın, bu onları yumuşak yerine sert yapar.

Ekstra yumuşak pankekler için yumurtaları ayırın ve beyazları yumuşak tepeler oluşana kadar çırpın, sonra pişirmeden hemen önce hamura nazikçe katın.

Hamur beklerken çok kalınlaşırsa biraz süt ile inceltebilirsiniz, istediğiniz kıvama ulaşana kadar her seferinde 1-2 yemek kaşığı ekleyin.