



MUSTIKA- JA BANAANIPANNKOOGID KAERAHELVESTE JA -KLIIDEGA

Retsept: Tuuli Mathisen, Ajakiri Oma Maitse

Valmistamine

12 pannkooki, valmistamisaeg: 20 minutit, lisaks 10 minutit taina paisutamiseks. Aseta kõik koostisained peale mustikate kokku ja sega ühtlaseks massiks. Võid teha taina ka kausis - suru banaan kahvliga peeneks, lisa muna ja jogurt ning seejärel kuivained. Sega kõik ühtlaseks massiks. Kui tainas on liiga paks, lisa piima või jogurtit. Jäta tainas umbes kümneks minutiks seisma, et kuivained paisuksid. Kuumuta pannil õli ning tõsta supilusikasuurused koogid kuuma õli sisse. Küpseta keskmisel kuumusel. Küpsetamise ajal laota igale pannkoogile mustikaid. Küpseta ka teiselt poolt kuldseks. Serveeri soojalt ja soovi korral vala üle vaniljekreemiga! Klii on kaeratera kõige tervislikum ja kiudainerikkam osa, mis sisaldab rohkelt valkaineid, süsivesikuid ja vitamiine. Kaerakiududes on rohkesti nn vees lahustuvat kiudainet beetaglükani, mis alandab kolesterooli ning veresuhkrut. Tasub teada sedagi, et kliirikad toidud aeglustavad seedimisjärgselt veresuhkru tõusu. Kliisid võib süüa mitmeti: lisada pudrule, müslile, marjadele, kohupiimale, jogurtile või salatile. Nüüdisaegse kiudainetenappuse taustal lisatakse kliisid täiendavalt paljudele küpsetistele, ka paljudele tavatoitudele, näiteks vormiroogadele, pannkookidele ja kotlettidele. Kliid on leidnud kasutust ka kosmeetikas, näiteks kasutatakse kliimaske näonaha hoolduses kooriva toime saavutamiseks.

- 1 dl Veski Mati Kiirkaerahelbeid
- 1 dl Veski Mati Kaerakliisid
- 0,5 tl küpsetuspulbrit
- 1,5 dl maitsestatamata jogurtit
- 1 keskmise suurusega hästi küps banaan
- 1 muna
- vanillisuhkur
- näpuotsaga soola
- värsked või külmutatud mustikaid
- praadimiseks õli