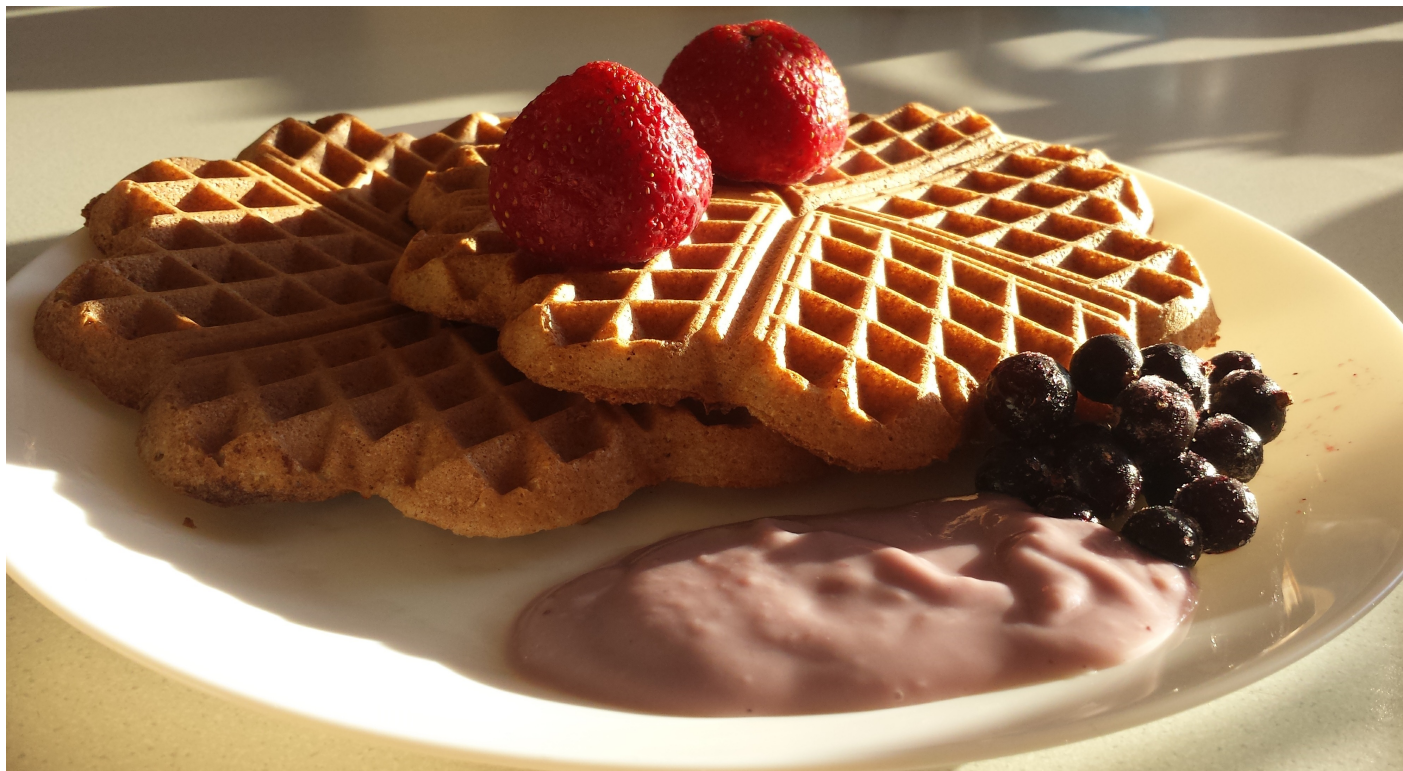


VAFLINIAI BLYNAI

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Pirmadienis, 2018 Sausis 15 21:16



Reikės:

- * 1 nedidelio puodelio avižų;
- * 1 nedidelio puodelio spelta grūdų;
- * 1 1/2 stiklinės vandens;
- * 1/2 banano;
- * 1 a.š. kokosų aliejaus;
- * 6 datulių;
- * žiupsnelio druskos.

Gaminimas:

Grūdus į miltus sumalame Vitamix sauso malimo inde. Į drėgno malimo smulkintuvo indą pilame vandenį, dedame visus ingredientus ir suplakame iki vientisos masės. Tešla turi būti skystos grietinės tirštumo, tad jei reikia, pilame daugiau vandens. Keptuvę, prieš pilant į ją tešlą, patepame kokosų aliejumi. Iškeptus blynus gardiname veganišku jogurtu ir uogomis.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/vafliblyniai koreguoti.jpg}

Atnaujinta Antradienis, 2018 Sausis 16 09:02