



Слоеная оладья с черешней

Cherry Puff Pancake



Oregon State
University

Ингредиенты

3 яйца

½ чашки обезжиренного или 1% молока

1 чайная ложка ванили

½ чашки универсальной муки

1 столовая ложка сахара

1 щепотка корицы

2 столовые ложки маргарина или сливочного масла

2 чашки разрезанной пополам вишни без косточек, свежей или замороженной, размороженной

¼ чашки нарезанного миндаля (по желанию)

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 450 градусов по Фаренгейту.
3. В средней миске или блендере взбейте яйца, молоко и ваниль до однородной консистенции.
4. Смешайте муку, сахар и корицу. Добавьте к жидким ингредиентам и перемешайте чтобы не было комочков.
5. Поместите маргарин или сливочное масло в жаростойкую сковороду диаметром 10 или 11 дюймов или форму для выпечки объемом от 2 1/2 до 3 литров. Поставьте в разогретую духовку, пока маргарин или масло не расплавятся и не начнут пузыриться. Достаньте из духовки. Быстро разложите вишню по дну.
6. Сверху вылейте тесто и посыпьте миндалем, если используете.
7. Верните в духовку и запекайте 15–20 минут, пока края не подрумянятся. Немного остудите, затем нарежьте на 4 части. За время остывания пирог опадет.
8. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

Попробуйте использовать другие фрукты, например персики, груши или чернику.

Подавайте с ванильным йогуртом.

4 кусочка

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Пищевая ценность

4 порции

Размер порции – 1 кусок (172гр)

Калории

на 1 порцию

240

% Суточная норма

Общее количество

жиров 10гр 13%

Насыщенные жиры 2,5гр 13%

Транс жиры 1гр

Холестерин 140мг 47%

Натрий 120мг 5%

Общие Углеводы 29гр 11%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 15гр

Включая 3гр
добавленного сахара 6%

Белки 8гр

Витамин Д 1мкг 6% Кальций 72мг 6%

Железо 2мг 10% Калий 288мг 6%

Витамин А 138мкг 15% Витамин С 5мг 6%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.