

Ar jau žinote, kokius blynelius kepsite per Užgavėnes?

Šią dieną blynus valgyti tiesiog būtina, o su uogomis juk taip gardu! Kviečiame išbandyti sveikų ir labai skanių blynelių receptus.



## BLYNAI SU BANANAIS



### 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 (kepti).

### Gaminimo eiga:

1. Dubenyje šakute sutrinkite bananą.
2. Kiaušinį su pienu gerai išplakite ir supilkite į bananų masę.
3. Į gautą masę berkite miltus, kepimo miltelius, cinamoną. Išmaišykite.
4. Blynelius kepkite įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu. Blynelius formuokite šaukštu.



## KOKOSINIAI BLYNELIAI

### 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 (kepti).

### Gaminimo eiga:

1. Dubenyje sumaišykite kokosų miltus, avižinius miltus, kepimo miltelius ir druską.
2. Išplakite kiaušinius, supilkite pieną ir suskystintą medų.
3. Suberkite kitus sausus ingredientus ir išmaišykite.
4. Blynus kepkite įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu, po 2–3 minutes apverskite ir dar pakepkite 1–2 minutes.

**Blynelius patiekite su norimais pagardais (vaisiais, uogomis, kokosų drožlėmis, riešutais, agavų sirupu, medumi) ir mėgaukitės!**

## LIETINIAI BLYNAI SU BANANAIS



### Reikės:

- 2 kiaušinių;
- 100 ml augalinio pieno;
- 50 g viso grūdo speltos miltų;
- žiupsnelio druskos;
- 0,5 a. š. kepimo miltelių;
- 1 a. š. agavų sirupo;
- 2 bananų (įdarui);
- 5 g alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto (kepti).

### Gaminimo eiga:

1. Visus produktus lengvai sutrinkite plakikliu ir leiskite kelias minutes tešlai pastovėti.
2. Keptuvę su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu įkaitinkite. Pilkite apie 5–6 šaukštus blynų tešlos, pasukiokite keptuvę, kepkite blynus apie minutę, apverskite ir kepkite dar 20 sekundžių.
3. Bananus supjaustykite plonais griežinėliais ir ant kiekvieno blyno dėkite po pusę supjaustyto banano. Blynus sulankstykite arba susukite ir darsyk apkepkite iš abiejų pusių tai įkaitintoje keptuvėje (be riebalų).

## VARŠKĖČIAI

### Reikės:

- kiaušinio;
- banano;
- 100 g varškės;
- 20 g kukurūzų miltų;
- 15 g viso grūdo avižinių miltų;
- 1 a. š. agavų sirupo;
- 0,5 a. š. kepimo miltelių, cinamono;
- 5 g alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto (kepti).

### Gaminimo eiga:

1. Dubenyje šakute sutrinkite bananą.
2. Kiaušinį išplakite su agavų sirupu ir supilkite į bananų masę.
3. Į gautą masę dėkite varškę, miltus, kepimo miltelius, cinamoną. Išmaišykite.
4. Varškėčius kepkite įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu. Blynelius formuokite šaukštu.



**Blynelius patiekite su norimais pagardais (vaisiais, uogomis, kokosų drožlėmis, riešutais, agavų sirupu, medumi) ir mėgaukitės!**

## BLYNELIAI SU MOLIŪGAIS



### 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 (kepti).

### Gaminimo eiga:

1. Dubenyje šakute sutrinkite bananą ir sumaišykite su moliūgų tyre.
2. Kiaušinį išplakite su kefyru ir supilkite į bananų masę.
3. Į gautą masę suberkite miltus, kepimo miltelius, cinamoną. Išmaišykite.
4. Blynus kepkite įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu.

## ŽALIOJI VITAMINŲ BOMBA



### Reikės

- 2 kiaušinių;
- banano;
- pusės obuolio;
- saujos špinatų;
- 1 a. š. agavų sirupo;
- 60 g viso grūdo avižinių miltų;
- 1 a. š. kepimo miltelių, cinamono;
- 5 g alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto (kepti).

### Gaminimo eiga:

1. Sutarkuokite obuolį ir sumaišykite su cinamonu.
2. Likusius produktus su elektriniu trintuvu sutrinkite iki vientisos masės.
3. Į gautą blynų tešlą sudėkite tarkuotą obuolį. Išmaišykite.
4. Blynelius kepkite įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi arba lydytu sviestu.

**Blynelius patiekite su norimais pagardais (vaisiais, uogomis, kokosų drožlėmis, riešutais, agavų sirupu, medumi) ir mėgaukitės!**

# Gaminkite blynelius kartu su savo vaiku!