

# Panquecas de Skyr e Framboesa

Pequeno almoço —   20 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/panquecas-de-skyr-e-framboesa](https://chef.continente.pt/receitas/panquecas-de-skyr-e-framboesa)



## Ingredientes

½ chávena de iogurte skyr líquido natural  
Continente Equilíbrio

1 ovo

1 chávena de farinha

2 c. chá de fermento em pó

1 c. chá de sal

2 c. sopa de açúcar

1 c. chá de essência de baunilha

4 c. sopa de iogurte skyr sólido Continente  
Equilíbrio

1 chávena de framboesas congeladas  
Continente

Pepitas de cacau q.b.

## Confeção

1. Numa taça, bata o iogurte líquido skyr com o ovo.
2. Junte a farinha, o fermento em pó, o sal, o açúcar e a essência de baunilha.
3. Misture tudo muito bem, até obter uma mistura homogénea grossa.
4. Se precisar de um pouco mais de humidade, junte aos poucos mais iogurte skyr líquido.
5. Leve-a ao lume médio uma frigideira antiaderente por cerca de 1 minuto e de seguida cozinhe colheradas da mistura preparada, de modo a conseguir 4 pancakes grandes, altas e fofas.
6. Cozinhe-as dos dois lados, até ficarem bem douradas.
7. Sirva as pancakes com o skyr sólido, as framboesas, caju picados e pepitas de cacau.