

Carrot Cake Pancakes

Servings: 4 (2 pancakes each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 cup all-purpose flour
- 1 teaspoon baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon nutmeg
- ⅛ teaspoon ground ginger
- 1 large egg
- 1 tablespoon sugar
- 1 cup milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups grated carrots
- 2 tablespoons oil or melted butter, divided
- Optional: 2 tablespoons raisins

Instructions

STEP 1: In a medium bowl whisk together the flour, baking powder, baking soda, salt, cinnamon, nutmeg and ginger. In a large bowl, whisk together the egg, sugar, milk and vanilla. Stir in the carrots and raisins (if using).

STEP 2: Fold the dry ingredients into the carrot mixture. Stir gently until just combined, being careful not to overmix the batter.

STEP 3: Heat 1 tablespoon of butter or oil in a nonstick pan over medium heat. Scoop 2 tablespoons of the batter into the pan for each pancake. Cook until golden, about 2 minutes per side. Repeat with remaining batter, using remaining oil or butter as needed.



- **Did you know?** Carrots contain nutrients (vitamins A, C, K and fiber) that support your immune system, gut health, blood sugar levels, healthy skin and bones, and vision.
- **Shopping Tip:** Short on time? Pre-shredded carrots will work!



Per Serving: 260 Calories | 36g Carbs | 9g Sugar | 3g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 7g Protein | 530mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የካሮት ኬክ ፓንኬኮች

የገባታው መጠን:- 4 (እያንዳንዳቸው 2 ፓንኬኮች)

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 1 ኩባያ ለሁሉም ዓላማ የሚሆን ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ የመጋገሪያ ዱቄት
- ½ የሻይ ማንኪያ የመጋገሪያ እርሾ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- ⅓ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ዝንጅብል
- 1 ትልቅ እንቁላል
- 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 ኩባያ ወተት
- 1 የሻይ ማንኪያ የሻኒላ ጭማቂ/extract
- 2 ኩባያ የተፈቀፈቀ ካሮት
- 2 የገባታ ማንኪያ ዘይት ወይም የቀለጠ ቅቤ፣ የተከፋፈለ
- አማራጮች:- 2 የገባታ ማንኪያ ዘቢብ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በመካከለኛ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ዱቄቱን፣ ቤኪንግ ፓውደር፣ ቤኪንግ ሶዳ፣ ጨው፣ ቀረፋ፣ ገዢ እና ዝንጅብል በማድረግ አብረው ይምቱ። በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ እንቁላል፣ ስኳር፣ ወተት እና ሻኒላ በመጨመር አብረው ይምቱ። ካሮት እና ዘቢብ ይቀላቅሉ (የሚጠቀሙ ከሆነ)።

ደረጃ 2:- ደረቅ ግብዓቶችን ወደ ካሮት ድብልቅ ይጨምሩ። ሊጡን ከመጠን በላይ ላለማድባለቅ በመንጠንቀቅ እስኪጣመር ድረስ በቀስታ ያማሱ።

ደረጃ 3:- መካከለኛ ሙቀት ላይ በማይዝ መጥበሻ ላይ 1 የገባታ ማንኪያ ቅቤ ወይም ዘይት ያምቁ። ለእያንዳንዱ ፓንኬክ የ 2 የገባታ ማንኪያ ሊጥ በመጥበሻ ላይ ይጨምሩ። በእያንዳንዱ ጎን ለ 2 ደቂቃ ያህል ወርቃማ እስኪሆን ድረስ ያብሱ። እንደአስፈላጊነቱ ቀሪውን ዘይት ወይም ቅቤ በመጠቀም በቀሪው ሊጥ ይደገሙት።



- **ይህን ያውቁ ነበር?** ካሮት የበሽታ መከላከያ ስርዓትዎን ፣ የአንጀት ጤናን ፣ የደም ስኳር መጠንን ፣ ጤናማ ቆዳን እና አጥንትን እና እይታን የሚደግፉ ንጥረ ነገሮችን (ቫይታሚን ኤ፣ ሲ፣ ኬ እና ፋይበር) ይይዛል።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ጊዜ አጠርዎት? አስቀድሞ የተከተረ ካሮት ይሆናል!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 260 ካሎሪዎች | 36g ካርቦች | 9g ስኳር | 3g አሰር | 9g ስብ (1g ሳቼሬት ድ ስብ) | 7g ቫይቲን | 530mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ