

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

د گازرو کبک

خو ځله دې وړاندې شي: 4 (2 هر کبک)

غذا: گیاه خوړونکی



• **ایا تاسو پوهېدئ؟** از ترکیبات مختلف سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده استفاده کنید.

• **د پیرود په تړاو لارښوونه:** وخت مو کم دی؟ له مخکې ټوټې شوې گازرې هم کار وړکوي!



ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 پیاله د هرې موخي لپاره کارېدونکي اوږه
- 1 د چایو کاشوغې بکنګ پوډر.
- 1/2 د چایو کاشوغې بکنګ سوډا.
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- 1/2 د چایو کاشوغې ځمکنې دارچین
- 1/4 چمچه جوز بویا (نتمېګ)
- 1/8 د چایو کاشوغه زنجفیل
- 1 لویه هګۍ
- 1 د ږوډۍ خوړلو کاشوغې بوره
- 1 پیاله شیدې
- 1 چمچه د وینلا اکسټرکټ
- 2 پیالې ټوټې شوې گازرې
- 2 د خوراک کاشوغې غوړي یا ویلي شوي کوچ، چې ټوټې شوي وي
- اختیاري: 2 د خوراک کاشوغې ممیز

لارښوونې

1 ګام: په یوه متوسطه کاسه کې اوږه، د پخولو پوډر، د پخولو سوډا، مالګه، دارچین، نتمېګ او زنجبیل سره ګډ کړئ. په یوه لویه کاسه کې، هګۍ، بوره، شیدې او وینلا سره ګډ کړئ. گازرې او ممیز (که کارول شوي وي) سره ګډ کړئ.

2 ګام: وچې اجزاوې د گازرو په مخلوط کې سره قات کړئ. په نرمۍ سره ولړئ تر هغه چې یوازې سره یوځای شي، په پام کې ونیسئ چې خمیره تر حد ډېره ګډه نه شي.

3 ګام: 1 د خوراک کاشوغې کوچ یا غوړي په منځنۍ تودوخې سره په تاسوزه کرایي کې ګرم کړئ. د هر کبک لپاره 2 د چایو کاشوغې خمیره په کرایي کې واچوئ. تر طلایي کېدو پورې یې پاخه کړئ، هر اړخ شاوخوا 2 دقیقې. د پاتې خمېرې سره تکرار کړئ، د اړتیا سره سم پاتې غوړ یا کوچ وکاروئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 260 کالوري | 36 ګرامه کاربوهایډریټ | 9 ګرامه بوره | 3 ګرامه فایبر | 9 ګرامه غوړ (1 ګرامه مشبوع غوړ)

7 ګرامه پروټین | 530 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ