

Pancakes de avena





Ingredientes

55gr de avena en hojuela

10 gr de salvado de avena (opcional)

2 cucharadas de linaza y 6 cucharadas de agua caliente

1 banano

2 cucharadas de miel de maple o chancaca

1/4 taza de leche vegetal

aceite de coco o aceite de oliva

arándanos o algún fruto rojo





Preparación



Primero conservas la linaza de 10 a 20 minutos en el agua caliente. En seguida, en un mixer o licuadora agregas la avena, licúas y luego agregas los demás ingredientes, si vez que la masa está muy espesa, agregas mas leche y revuelves.

En una sartén, crepera o waflera embadurnas con un poco de aceite, calientas y agregas la masa con una cuchara, haciendo la forma del pancake no muy gruesa ni muy delgada.

Si deseas en ese momento le agregas los arándanos o frutos rojos que escojas.

Decoras con los Toppings sugeridos o la fruta que desees y ¡disfruta de ese manjar!

Toppings sugeridos: miel, fresas, mango, pera, durazno, arándano, nuez, coco rallado, ajonjolí.