

PANQUEQUES CON AVENA

Con mix vainilla

INGREDIENTES:

- ½ taza de avena en copos
- 1 taza de agua o bebida vegetal
- ¼ cdita de canela en polvo
- ½ taza de Harina Panqueque Mix Vainilla
- 1 huevo o sustituto de huevo De harina de garbanzo
- 1 cda de miel, azúcar o 1 sobre de Stevia
- 1 cda de aceite vegetal o de coco



RINDE
5
PORCIONES



PREPARACIÓN:

1. Colocar en el vaso de la licuadora agua (o bebida vegetal) y avena, dejar reposar 3 minutos para que se suavicen los copos de avena, luego licuar por unos 3 minutos hasta tener una mezcla muy fina.
2. Luego a la mezcla agregar canela, huevo, endulzante, aceite, volver a licuar.
3. Por último, agregar harina de panqueque mix vainilla y licuar.
4. Si la mezcla está espesa agregar un poquito más de agua con una cuchara.
5. Precalentar el sartén a fuego medio y colocar mantequilla o aceite en spray, con ayuda de un cucharón vaciar la mezcla al sartén y cocinar aproximadamente 3 minutos de cada lado.
6. Servir acompañado de frutas, jaleas, miel o ingredientes a tu elección. Si te sobran panqueques los puedes guardar en la refrigeradora o congelar. ¡Antes de volver a servirlos los puedes poner a tostar, quedan muy ricos!



AHORA COCINAR ES + FÁCIL CON FERVA FOODS