

- Pancakes probióticos -



INGREDIENTES

1 TAZA DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL

1 TAZA DE HARINA DE USO GENERAL

4 CUCHARADITAS DE POLVO PARA HORNEAR

1/4 DE CUCHARADITA DE SAL

1 1/2 TAZAS DE LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR (O CUALQUIER OTRA VARIEDAD DE LECHE)

2 HUEVOS GRANDES

UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA

1/2 TAZA DE YOGUR GRIEGO NATURAL AL 2%

PARA DECORAR:

MIEL DE ABEJA

ZARZAMORAS, FRESAS Y BLUEBERRIES

PROCEDIMIENTO

1. EN UN BOWL GRANDE, MEZCLA CON BATIDOR DE GLOBO LAS HARINAS, EL POLVO PARA HORNEAR Y LA SAL.
2. EN OTRO BOWL PEQUEÑO, BATE LOS HUEVOS HASTA ESPONJAR, AGREGA LA LECHE Y EL CHORRITO DE VAINILLA MOLINA.
3. AGREGA LOS INGREDIENTES LÍQUIDOS EN LOS SECOS Y MEZCLAR HASTA QUE SE HAYAN COMBINADO.
4. AÑADE EL YOGUR Y MEZCLA BIEN.
5. CALIENTE UN SARTÉN A FUEGO MEDIO Y ROCÍA BIEN CON SPRAY DE COCINA.
6. AGREGA UN POCO DE LA MASA Y COCINA HASTA QUE SE FORMEN BURBUJAS ALREDEDOR DE LOS BORDES DE CADA PANCAKE.
7. DALE LA VUELTA Y COCINA POR 90 SEGUNDOS MÁS.
8. NO APLASTAR CON LA PALA.
9. REPITE LOS PASOS 6 Y 7 HASTA TERMINAR LA MASA.
10. SIRVA Y DISFRUTA TUS PANCAKES CON MIEL Y FRUTA.

