

Pancakes DE Plátano



Ingredientes

-1/2 taza de avena (o harina de avena)
-2 huevos -1 plátano -1/4 taza de puré de manzana o leche
-1 cucharadita de extracto de vainilla -1/2 cucharadita de canela en polvo
Opcional: nueces de castilla en trozos.

Preparación

1. Para que te quede una mezcla más fina puedes licuar la avena a máxima velocidad para que se haga harina. No es totalmente necesario. Puedes licuar todo junto.
2. Agregas los demás ingredientes menos las nueces y licúas.
3. Engrasas con aceite de coco un sartén y viertes la mezcla formando varios pancakes. Ahí le puedes agregar los trozos de nuez.
4. Cuando se le hagan hoyitos y empiece a cambiar de color la orilla los volteas. ¡Y listo! Le puedes agregar miel maple pura.

