- 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.