

PANCAKES

Recepta de: Montserrat Tàpia, cuinera



ESMORZAR / PER A 15 PANCAKES / DIFICULTAT BAIXA

INGREDIENTS

200 g de farina d' espelta

250 ml de beguda de civada

1 ou gran

1 plàtan madur

1 pessic de sal

1 culleradeta de vainilla

3 cullerades d' oli d'oliva

1 cullerada de postres de llevat químic (Royal)

OPCIONAL: 30 g de sucre de canya, panela o mel, cacau en pols

ELABORACIÓ

Triturar tots els ingredients i deixar reposar 30 minuts a la nevera.

Escalfar una paella antiadherent i posar-hi una mica d' oli, ben poc. Repartir-lo.

Formar els *pancakes* i quan es facin bombolletes a la superfície girar-los i daurar-los per l'altra banda. En sortiran unes 15, segons la mida.

Decorar amb cacau o amb fruita fresca!!



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I VERDURES
2021

Fem salut, amb fruites i verdures!

ELEMENTS ESSENCIALS DE LA TEVA ALIMENTACIÓ