

PANQUEQUES DE AVENA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de reposo: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 12 panqueques



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal o mantequilla sin sal derretida
- y enfriada o aceite de coco derretido y enfriado
- $\frac{3}{4}$ taza de yogurt griego sin grasa
- $\frac{1}{2}$ taza de leche sin grasa*
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas de miel o jarabe de arce puro
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- Opcional: $\frac{1}{2}$ taza de mezclas de chispas de chocolate o nueces picadas tostadas o blueberries frescos.

Instrucciones:

1. En una licuadora, agrega el aceite, el yogurt griego, la leche, la avena, los huevos, la miel o jarabe de arce, la vainilla, la canela, el polvo para hornear y la sal.
2. Licuar hasta que la masa se vea uniforme, raspar los lados de la licuadora según sea necesario. Continúa licuando hasta que no vea la avena entera.
3. Sacar tu mezcla en un recipiente mediano y si vas a utilizar, agrega las chispas de chocolate o nueces o lo que decidas agregar. Mezcla suave con una espátula y deja reposar la masa, mientras se calienta la sartén o plancha.
4. Calienta una sartén antiadherente grande o una plancha a temperatura medio-bajo. Untarle a la sartén, un poco de mantequilla o aceite, si es necesario (la sartén que uso no necesita, así que yo no le hecho)
5. Una vez que la sartén esté caliente, deje caer la masa en $\frac{1}{4}$ de taza en la sartén. Deja cocinar suavemente durante 3 a 4 minutos en el primer lado, hasta que los panqueques se vean secos en los bordes y se formen pequeñas burbujas en la parte superior.

6. Voltea suavemente, luego cocine del otro lado durante 1 a 2 minutos. Deben verse dorados por ambos lados. Repite con la masa restante, sirvelos caliente y disfrutalos con los toppings que más te gusten.

Notas:

*La masa después de reposar, queda un poco espesa, pero así debe de ser para crear panqueques esponjosos, no le echas mas leche.

*Si deseas mantener calientes los panqueques mientras los terminas todos, colócalos en una rejilla en el centro de tu horno y a 200 F (90 C)

www.unapizcadeluna.com