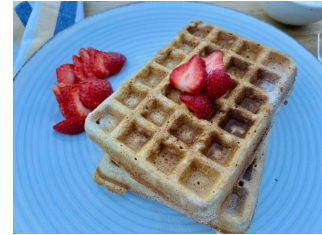


WAFFLES DE AVENA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 6 waffles grandes



Ingredientes:

- 2 tazas de harina de avena*
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ¼ taza de mantequilla amarilla, derretida, 55 gr.*
- ½ taza de yogur griego natural (yo usé 0% grasa)
- 2 cucharadas de jarabe de arce (o miel)*
- 1 ¼ taza de leche tu elección (yo usé de almendras)
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño, agrega la harina de avena, el polvo de hornear, la canela y la sal, revuélvelos, deja aparte.
2. En un recipiente grande, agrega la mantequilla derretida, el yogur griego y el jarabe de arce, mezcla hasta que queden bien integrados los ingredientes, incorpora la leche y la vainilla, vuelve a batir.
3. Agrega los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcla hasta que estén bien combinados.
4. En un recipiente aparte, bate los huevos durante un par de minutos, hasta que estén burbujeantes, incorporarlos suavemente en la masa para waffles.
5. 5. Calienta tu waflera rociarla con spray de oliva o aguacate o el que tengas disponible, llena la máquina con aproximadamente ½ taza de masa, cocina de acuerdo a las instrucciones de tu waflera, continúa con el resto de la masa hasta que hayas hecho todos los waffles... Luego disfruta con lo que más te guste.

Notas:

*Yo hago la harina de avena, en una licuadora agrega las hojuelas de avena y luego licuar hasta que tenga la consistencia de harina.

*Si no quieres usar mantequilla puedes usar mantequilla sin lactosa o aceite de coco o aceite de oliva.

*El sirope de maple lo puedes sustituir por miel o si lo prefieres, puedes usar azúcar blanca, azúcar morena o azúcar de coco

*Los waffles que te sobren, puedes guardarlos en un recipiente hermético en la congeladora o el refrigerador, duran alrededor de una semana. A la hora de comerlos, recalentados durante unos minutos en una tostadora u hornito.

*El tamaño de los waffles dependerá del tamaño de la wafflera que utilices.