

PANQUEQUES DE MANZANAS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen de 6 a 8 panqueques



Instrucciones:

Para hacer los panqueques:

- $\frac{3}{4}$ taza de puré de manzana sin azúcar
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendras* sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de jarabe de arce* puro
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- Aceite de oliva en spray, para cocinar

Para hacer las manzanas:

- 1 manzana grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- 1 cucharadita de jarabe de arce puro
- 2 cucharadas de pecanas* picadas
- una pizca de canela

Instrucciones:

1. Agrega todos los ingredientes a una licuadora y mezcla a velocidad alta hasta que esté completamente mezclada, de 30 segundos a 1 minuto.
2. Deja reposar la masa en la licuadora mientras calientas la sartén, si la masa es MUY espesa, es posible que debas agregar algunas cucharadas adicionales de leche a la licuadora.
3. Agrega aceite de oliva en spray o mantequilla a la sartén, a fuego medio bajo. Una vez que la sartén esté caliente, agrega masa a la plancha y cocina durante 2 a 4 minutos hasta que los panqueques se hinchen ligeramente y veas algunas burbujas a lo largo de los bordes.

4. Voltea los panqueques y cocina hasta que estén dorados por debajo. Hacer lo mismo con toda la masa.
5. Una vez listos los panqueques, agrega todos los ingredientes para hacer las manzanas, en una sartén pequeña y saltea a fuego medio hasta que las manzanas comiencen a cocinarse un poco. ¡Sirve sobre panqueques y a disfrutar!

Notas:

*Puedes utilizar la leche de tu elección, yo utilizo almendras pero cualquiera queda igual de bien.

*El puré de manzana (compota de manzana) debe ser sin azúcar, 100% manzanas.

*Las pecanas las puedes sustituir por nueces, almendras, etc.

*El jarabe de arce (miel de maple) la puedes sustituir por miel de abejas o el endulzante de tu elección.