



PANQUEQUES DE MANZANAS Y AVENA



10 MINUTOS



15 MINUTOS



2 A 14 PANQUEQUES

Instrucciones:

1. Cortar las manzanas en rebanadas de medio centímetro de grosor y quitar el centro de cada rodaja. Dejar aparte
2. En un recipiente mediano, agregar la harina, la canela en polvo, el polvo de hornear y el endulzante de preferencia, mezclar bien.
3. Añadir la leche y la vainilla, batir todo bien hasta tener una mezcla homogénea.
4. Agregar las manzanas a la masa y cubrirlas bien con la mezcla.
5. Calentar una sartén antiadherente, engrasada con un poquito de aceite de oliva virgen extra, colocar las manzanas a fuego medio, dejar que se cocinen por un lado, por unos minutos, luego darles vueltas y dejar un par de minutos más, retirar de la sartén y hacer lo mismo con el resto de las rebanadas de manzana.
6. Servir con miel, sirope de arce, yogurt, o con lo gustes, a disfrutar y ser muy feliz.

Ingredientes

- 3 manzanas medianas
- 1 taza de harina de avena
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de azúcar de coco o el endulzante de preferencia
- 100 ml. de leche de preferencia
- 2 huevos
- 1 chorrito de vainilla

Notas:

*Si te quedan panqueques ya hechos, guardarlos en un recipiente bien cerrado y cuando los quieras disfrutar, calentarlos en una sartén caliente por unos minutos, y están igual de ricos.

*Si te sobró masa, guardarla en el refrigerador hasta por 3 días.