

Waffles o pancakes integrales con avena



LYCÉE
FRANÇAIS
MEDELLÍN



aeфе
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger



(6 porciones)

4 huevos
2 taza de avena molida
1 cucharada Polvo de Hornear
Pizca de sal
1/4 cucharadita canela polvo
1 cucharadita Esencia de Vainilla
Pizca de Nuez Moscada
¼ taza de panela orgánica rallada
1 taza leche de leche vaca, vegana o agua.
Ghee o mantequilla clarificada.

Puede mezclar todos los ingredientes en la licuadora o tomarse un poco de tiempo para hacerlo de una manera más profesional.

En un recipiente mediano, mezcle con un tenedor los ingredientes en polvo: avena molida, polvo para hornear, sal...

En otro más pequeño, bata los ingredientes líquidos: yemas de huevo, leche y vainilla. Agregue poco a poco los líquidos a las harinas mientras mezcla.

Precaliente y engrase con un mínimo de ghee o mantequilla clarificada en una sartén o wafflera. Adicione una cucharada de mezcla y cocine tapando el sartén o wafflera, a fuego medio durante 1 o 2 minutos.

Destape, verifique que aparezcan burbujas y los bordes estén asados. Voltee y deje asar otro minuto.

Quedan deliciosos si los sirven solos o con miel de abejas o de panela, nueces, almendras, pistachos picados, banano, fresas tajadas, entre otros ingredientes. Pueden crear su propia combinación.