Silvia's BAKING

Pancake

CON BANANA E AVENA

Ingredienti x 4

- 2 banane mature
- 100 g farina di avena
- 2 cucchiai di sciroppo d'acero o miele
- 2 cucchiai di semi di chia
- 200 ml latte di mandorla
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di olio di cocco

Procedimento

Versa i due cucchiai di semi di chia nel latte di mandorle. In una bowl schiaccia le due banane con una forchetta, aggiungi lo sciroppo d'acero, l'olio di cocco e il cucchiaino di cannella, mescola bene tutti gli ingredienti.

Aggiungi la farina di avena , mescola bene e incorpora il latte di mandorle con i semi di chia amalgamando bene il tutto.

Passa il fondo della padella dei pancake con un filo d'olio di cocco, versa un mestolo di impasto e fai cuocere per alcuni minuti, gira il pancake dall'altro lato e continua fino a quando non hai terminato l'impasto

P.s presta attenzione quando giri il pancake, in quanto sono morbidi e bagnati rispetto ai classici.

Se vuoi rendere questi pancake ancora più gustosi e ricchi, puoi aggiungere 80 g di mandorle o noci tritate nell'impasto.