Pancakes de Salvado de Trigo y Frutas

pancakes de salvado de trigo y frutas

Ingredientes

- Harina de Trigo (90 grs)
- Salvado de Trigo Doria (90 grs)
- Huevo (1 u)
- Bebida de almendras ó leche natural (280-300 mls)
- Esencia de vainilla (1 mls)
- Sal (2 grs)
- Azúcar (8 grs)
- Aceite de oliva (Cantidad necesaria)
- Banano (1 unidad)
- Fresas (4 unidades medianas)
- Kiwi (2 unidades medianas)
- Miel (20 mls)

Preparación

1. Mezclar la harina de trigo y el salvado de trigo , el huevo, la bebida de almendras/ leche natural, la esencia de vainilla, la sal y el azúcar. La mezcla debe ser espesa , pero un tanto ligera.
2. Si después de incorporar los ingredientes , la nota muy firme , agregue un poco más de líquido hasta encontrar el punto ideal. Dejar reposar durante 10 minutos, aproximadamente.
3. En un sartén con un chorro de aceite de oliva, añadir un poco de la mezcla y cocinar por cada lado durante 4-5 minutos, hasta que esté dorado por cada lado. Reservar para el emplatado.
4. Aparte, alistar las fresas , el kiwi y el banano picándolos en rodajas.
5. Para el emplatado, disponer el pancake de salvado en un plato , bañarlo con un poco de miel y agregar las frutas por encima.
6. Presentar, decorar y degustar.