



Una colazione gustosa e veloce? Eccola!

Una volta pronti, surgelali: ogni volta che li vorai ti basterà scaldarli col tostapane e gustarli con marmellata e frutta secca

INGREDIENTI:

- 250 gr di latte di cocco
- 320 gr di farina di avena integrale
- 2 cucchiaini di zucchero di cocco oppure (ancora meglio) un cucchiaino di Stevia
- 4 cucchiaini di farina di mandorle e 2 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaino di polvere lievitante

PROCEDIMENTO:

Mescola il tutto e cuoci in una piccola padella, porzionando il composto così da fare più pancakes. Ricordati di cospargere un po' di olio di cocco sulla padella, così che il pancake si cuocia in modo uniforme e non si attacchi alla padella, bruciandosi.

ANNOTAZIONI :

Puoi apportare delle sostituzioni, se gli ingredienti che uso io non ti piacciono. Per esempio potresti usare della farina integrale, 2 uova al posto di quella di mandorle, burro al posto dell'olio di cocco, latte parzialmente scremato al posto di quello di cocco e zucchero di canna grezzo.