



Pancakes con arándanos

REYEXPDB008
Chef Omar Morales -
dietdoctor

INGREDIENTES

6 ud	huevos
110 gr	queso crema
75 gr	mantequilla de calidad clarificada o derretida
75 gr	harina de almendra
75 gr	fibra avena (se puede sustituir por 40 gr de harina de garbanzo y 35 gr de harina de coco)
2 cuch peq	polvo de hornear
75 gr	arándanos frescos
1/2 ud	cáscara de limón o lima
c/s	flor de sal

TÉCNICA - COCCIÓN - GESTOS

- 1** Batir los huevos, el queso crema y la mantequilla clarificada o derretida
- 2** Mezclar el resto de ingredientes por separado, excepto los arándanos, y luego agregarlos a la mezcla de huevo. Combinar bien hasta obtener una masa suave. Dejar reposar unos minutos.
- 3** Freír los pancakes a fuego medio en una sartén antiadherente con mantequilla

- 4** Freír durante unos minutos y añadir con cuidado algunos arándanos, sin presionarlos. Voltear y freír unos minutos más.

- 5** *Si se utiliza Thermomix se coloca todo en el vaso y se mezcla a vel. 5-6 unos segundos sin añadir temperatura. Se pasa todo a un bol y dejar reposar unos minutos antes de freírlos. Los arándanos se pueden sustituir por semillas, frutos secos...*