

# Valentine's Hot Cakes

**Por: LN Giselle Cantú**

Tiempo de Preparación: 5 min

Tiempo de cocción: 15 min

Tiempo Total: 20 min

Rinde para: 3 a 4 personas (aprox. 2 a 3 hot cakes por persona)



## Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de tu elección para cocinar (yo utilizo de aguacate)
- 2 tazas de avena cruda en hojuelas
- 2 huevos enteros
- 1 taza de leche de vaca o vegetal (almendras, coco, etc.) sin azúcar
- 2 plátanos
- ½ pieza de betabel crudo rallado o en trozos
- *Toppings* opcional: Miel de abeja, canela en polvo y nuez picada



## Instrucciones:

1. Prender el sartén para ir calentándolo, entre más caliente más rápido la cocción de los hot cakes.
2. Agregar 1 cda de aceite al sartén y dejar calentar.
3. Licuar el resto de los ingredientes, a excepción de los toppings, hasta obtener una mezcla homogénea.
4. En el sartén verter un poco de la mezcla hasta formar un corazón. La técnica para hacer el corazón, es formar dos rayas en diagonal que se unen de la parte inferior. Las rayas se expandirán y engrosarán hasta formar un corazón. Las primeras veces los corazones me salieron muy mal, con la práctica se fueron mejorando.
5. Repetir hasta acabar la mezcla del tazón.
6. Voltear con una espátula los *hot cakes*, hasta que esté un poco dorado por los dos lados.
7. La otra cucharada de aceite que sobra se utiliza por si el sartén que estás usando para cocinar es muy pequeño, vuelves a agregar aceite para cocinar el resto de los *hot cakes*.
8. Servir en el plato los *hot cakes*.
9. Al final decorar con canela espolvoreada, miel de abeja y nuez picada.