

Panqueques de calabaza y quínoa



Ingredientes secos:

- 3/4 de taza de harina de quinoa
- 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1/2 cucharadita de Canela
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal

Ingredientes húmedos:

- 3/4 taza de puré o papilla de calabaza
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa
- 1 cucharada de Melaza
- 1 cucharada de Jarabe de arce o miel
- 3 cucharadas de leche o leche alternativa, como leche de almendras
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana (o vinagre blanco)
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 2 huevos



Preparación:

- Combine todos los ingredientes secos en un tazón mediano. Revuelva bien y deje reposar.
- Combine todos los ingredientes húmedos excepto los huevos en un tazón mediano. Batir bien. En un recipiente aparte, bata los huevos y revuélvalos después con la mezcla de ingredientes secos y húmedos.
- Coloque una sartén antiadherente a fuego medio. Agregue un poco de aceite de coco, no más de 1/2 cucharadita, cuando se derrita agregue un cucharón de masa, aproximadamente 1/2 taza. Extiéndalo para hacer un panqueque de 13 a 15 cm de ancho o de diámetro.
- Cocine por 2-3 minutos o hasta que las burbujas comiencen a aparecer. Voltee y cocine otros 2-3 minutos. Continúe con el resto de la mezcla, agregando más aceite de coco según sea necesario.
- Rocíe con jarabe de arce o miel.

Crédito: Norman y Rebecca (glutenfreedaddy.com)