

Wafles de quínoa y banana con chips de chocolate



INGREDIENTES:

- 2 tazas de Harina de Quinoa
- 2 cucharaditas de canela
- pizca de nuez moscada
- 1 1/2 cucharadas de levadura en polvo
- 2 plátanos maduros grandes, puré (alrededor de 3/4 de taza)
- 4 claras de huevo, ligeramente batidas
- 1 cucharada de extracto de vainilla (sin gluten, si lo desea)
- 2 taza de leche de almendra de vainilla sin azúcar
- 1/2 taza de mini chips de chocolate, si lo desea

PREPARACION:

- Precaliente la plancha de wafles y rocíe con aceite en aerosol antiadherente. En un tazón grande, mezcle la harina de quínoa, la canela, la nuez moscada y el polvo de hornear; dejar de lado.
- En un tazón grande separado, combine el plátano, las claras de huevo, el extracto de vainilla y la leche de almendras hasta que estén bien combinados. Mezcle los ingredientes secos hasta que estén bien combinados. Doble las chispas de chocolate si lo desea.
- Vierte la mezcla en la plancha de wafles y cocina hasta que el vapor se detenga y los wafles estén dorados y ligeramente crujientes por fuera. Repita con la masa restante. Rinde 8 wafles.

Crédito: Monique (/www.ambitiouskitchen.com)