

PANCAKE DI FARINA DI QUINOA



INGREDIENTI:

Ingredienti per 6 pezzi medi o ca 12 piccoli

150 gr. farina di quinoa bio

5 cucchiaini di zucchero grezzo

7 gr di lievito

1 pizzico di sale

2 dl di latte di soia

80 gr di jogourt di soia nature (o se piace anche alla frutta)

semi di una bacca di vaniglia

gocce di cioccolato fondente

Frutta fresca e sciroppo d'acero

PREPARAZIONE:

In una ciotola unire la farina, lo zucchero il lievito ed il sale

unire il latte di soia e lo jogourt , i semi della bacca di vaniglia e le gocce di cioccolato.

Riscaldare una pentola antiaderente unta con un poco di olio o margarina di soia, cuocere ca. 1-2 minuti per parte.

Servire i Pancake caldi con sciroppo d'acero e tanta frutta fresca a piacimento.