

Pancake Integral

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Castañas de caju: c/n

Jarabe de maple: c/n

Nuez: c/n

Anana: c/n

Moras: c/n

Pancake

Azucar: 150 grs

Canela: 1/2 cdta

Huevos: 4 Unidades

Leche: 320 c.c.

Sal: 1/2 cdta

Coco rallado: 120 Gramos

Harina integral: 200 Gramos

Manteca: 120 Gramos

Preparación de la Receta

Pancake Integral

- En batidora con *lira crema huevo* y azúcar.
- Agregar leche y mezclar hasta integrar.
- Añadir coco rallado, *harina* integral, canela y sal.
- Una vez unidos los ingredientes colocar la mezcla en molde *redondo* previamente engrasado y cocinar en horno a 170° C por 12 minutos.
- Sin desmoldar agregar por encima *anana* en cubos, moras, nueces y castañas picadas y por último jarabe de maple por encima.
- Terminar con hojas de *menta*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pancake-integral>