Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Pancakes dorayakis

4 raciones 189 kcal

Ingredientes

- **120gr** de harina de avena (sin gluten)
- **2** huevos
- **½ cucharadita** de levadura
- **60ml** de leche de almendra
- **½ cucharadita** de eritritol (opcional)
- Aceite de coco

POR RACIÓN

Proteínas	**8,4 g**
Grasas	**8,4 g**
Hidratos	**21 g**
Fibra	**3,2 g**

Elaboración

1. Trituramos todos los ingredientes juntos hasta obtener una masa homogénea.
2. En una crepera o sartén ponemos un poco de aceite de coco y vamos haciendo nuestros pancakes vuelta y vuelta.
3. Untamos nuestro relleno favorito y a disfrutar.

RECOMENDACIONES

Rellénalos como más te gusten

Hecho con CookNest