

Panquecas de farelo de aveia com mirtilos e framboesa



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de iogurte magro Pur Natur
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 ovo
- porção de frutos silvestres (mirtilos, framboesas,...)
- ½ colher de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Modo de preparação

Numa tigela pequena, misture o ovo com o iogurte, o farelo de aveia, a canela e o fermento em pó. Deixe repousar durante 5 minutos.

Junte uma mão-cheia de mirtilos.

Aqueça o óleo de coco numa frigideira para pancakes. Faça pancakes pequenas, do tamanho de 1 colher de sopa. Aguarde que a massa solidifique um pouco e que se formem bolhas, vire e frite também o outro lado.

Empilhe as pancakes e cubra-as com mais iogurte, mirtilos, framboesas e uma pitada de canela.