

Pancakes con Coulis de Frutos Rojos

Ingredientes

3 cdas. leche de coco

1 huevo entero

3 cdas. harina de quinoa o almendras

1 ½ ctdas. de levadura en polvo

1 ½ ctdas. de Stevia

4 fresas grandes

10 blueberries

2 moras

1 cucharada de miel de abejas o agave

1 limón amarillo

Preparación de los Pancakes

1. Se mezclan en un bowl la harina, levadura, Stevia y se agrega el huevo y la leche. Se mezcla bien con un tenedor o en la licuadora. Si la mezcla esta muy espesa se puede aligerar con mas leche de coco. Tiene que quedar con consistencia intermedia.
2. Se precalienta a fuego medio, una sartén de teflón previamente engrasada con spray de aceite de oliva (muy apenas)
3. Vierta dos cucharadas de la mezcla en la sartén
4. Cuando empiece a burbujear, de la vuelta y presione un poco hasta que el pancake quede dorado y firme. Retire.

Preparación del coulis de frutos rojos

1. Lave muy bien todos los frutos rojos, retire los tallos
2. Pique en lascas finas las fresas y moras
3. Ponga una ollita a calentar y agregue la cucharada grande de miel de abejas o agave
4. Inmediatamente agregue los blueberries, después de 1 minuto las fresas y moras
5. Exprima en la preparación, medio limón amarillo
6. Agregue 1 cucharadita de agua filtrada
7. Remueva, cuando el coulis este rojo brillante retire del fuego

¡A comer!

Cubra los pancakes con el coulis caliente. Puede añadir dos almendras en lascas