

TORTITAS DE AVENA

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 25g de harina de avena
- 100ml de bebida vegetal sin endulzar
- Un plátano pequeño maduro
- Canela de Ceila al gusto
- ½ cucharadita de levadura química o bicarbonato
- Aceite de coco o de oliva para engrasar sartén

PREPARACIÓN:

- 01.** Mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla más bien líquida
- 02.** Engrasar una sartén con aceite de coco o de oliva y poner un poco de la mezcla hasta rellenar la superficie a fuego más bien alto.
- 03.** Cuando empiecen a formarse burbujas dar la vuelta y bajar el fuego, dejar unos minutos más y apartar.



En la mezcla también se puede añadir manzana o calabaza asada en lugar de plátano. Luego añadir por encima crema de frutos secos, fruta, coco rallado...