



PANCAKES DE TRIGO SARRACENO BAÑADO EN SALSA DE CHOCOLATE

Ingredientes (2 porciones)

Pancakes

- $\frac{2}{3}$ taza de harina de trigo sarraceno
- $\frac{2}{3}$ taza de agua filtrada o leche vegetal
- 1 cucharada de aceite de coco, más extra para cocinar los pancakes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvos de hornear, libre de gluten y maíz*
- 1 cucharada de miel cruda y sin filtrar

Salsa de chocolate

- 3 cucharadas de aceite de coco
- $\frac{1}{2}$ taza de crema de coco
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharadita de miel

Sugerencias para acompañar

- 1 banana cortada en trozos medianos
- Berries frescos

 Puedes preparar tu propia mezcla de polvos de hornear libre de gluten y maíz, combinando 1 porción de bicarbonato de sodio con 2 de crémor tártaro. O bien, reemplaza 1 cucharadita de polvos de hornear por 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, más $\frac{1}{4}$ de cucharadita de limón.

Preparación

1. En un bowl, mezclar todos los ingredientes con agua filtrada (o leche vegetal) hasta que se consiga un batido líquido homogéneo, sin grumos y más bien espeso.
2. En una sartén pequeña a fuego mediano, calentar aceite de coco suficiente para cubrir la superficie. Agregar batido y esparcir hacia los bordes desde el centro. Cuando la masa comience a burbujear, dar vuelta y cocinar hasta que quede dorada. Repetir con el resto de la mezcla.
3. Entre tanto, en una olla pequeña, calentar el aceite de coco, crema de coco, cacao en polvo y miel a fuego lento. Revolver hasta que todo se haya derretido y mezclado bien.
4. Una vez que los pancakes estén listos servir con acompañamiento deseado y bañar con la salsa de chocolate.