Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Panquecas de Trigo Sarraceno com Fruta e Maple Syrup

Não há nada melhor para começar o dia de forma saudável e equilibrada do que umas deliciosas panquecas acompanhadas por uma caneca de Pensal.

45 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 140 g de farinha trigo sarraceno
- 100 g de farinha tapioca
- 2 g de bicarbonato de sódio
- 20 g de mel
- 5 ovos L
- 180 g de leite de coco (lata)
- 1/4 de vagem de baunilha
- 2 kiwis
- 1 laranja
- 100 g de mirtilos
- 150 g de morangos
- 80 ml de maple syrup
- 60 ml de óleo de coco

Informação nutricional

Energia	534,5 kcal	27%*
Proteínas	15,6 g	31%*
Lípidos	32,5 g	46%*
Hidratos de Carbono	45,9 g	18%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Num recipiente, coloca a farinha de trigo sarraceno, a tapioca e o bicarbonato de sódio. Mistura tudo e reserva.
2. Noutro recipiente coloca o mel, os ovos, o leite de coco e o interior da vagem de baunilha, envolve bem.
3. Deita o preparado líquido sobre a mistura dos secos, mistura apenas o suficiente para envolver todos os ingredientes. Reserva no frio por 30min.

4 Entretanto, corta o kiwi e laranjas em rodelas e lamina os morangos. Reserva.

5 Numa frigideira pequena coloca 1/4 do óleo de coco. Quando estiver quente adiciona 1/4 do polme da panqueca. Cozinha cerca de 4 minutos de cada lado.

6 Coloca as panquecas em pratos e decora com a fruta. Rega com o maple syrup e serve.

7 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida de amêndoa.