

Πανεύκολα pancakes βρώμης με ρόφημα αμυγδάλου & κομματάκια σοκολάτας (στο blender!)

Μερίδες: 10 pancakes **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά
Χρόνος αναμονής: - **Σκεύος:** -

Φυλάμε τα pancakes καλυμμένα στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά για τα pancakes:

- 2 κ.σ. λιναρόσπορο, αλεσμένο
- 5 κ.σ. κρύο νερό
- 1 μέτρια ώριμη μπανάνα
- 1 κ.σ. λάδι καρύδας
- 130 γρ. βρώμη
- ¼ κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. κανέλα
- 2 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- [250 ml Alpro Ρόφημα Αμυγδάλου Χωρίς Ζάχαρη](#)
- 3 κ.σ. σταγόνες σοκολάτας ή κουβερτούρα σε κομματάκια
- ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο, για το τηγάνι

Υλικά για το σερβίρισμα των pancakes:

- maple syrup (προαιρετικά)
- σταγόνες σοκολάτας ή κουβερτούρα σε κομματάκια (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ετοιμάζουμε το υποκατάστατο αυγού. Σε μπολάκι ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό και αφήνουμε στην άκρη για 5 λεπτά.

2) Βάζουμε στο blender τη μπανάνα, το λάδι καρύδας, τη βρώμη, το αλάτι, την κανέλα, το μπέικιν πάουντερ, το εκχύλισμα βανίλιας, το υποκατάστατο αυγού με λιναρόσπορο και το [Alpro Ρόφημα Αμυγδάλου Χωρίς Ζάχαρη](#) και πολτοποιούμε πολύ καλά μέχρι να έχουμε πηχτό μείγμα.

4) Ζεσταίνουμε ελάχιστο ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά. Γεμίζουμε ½ κουτάλα της σούπας με μείγμα, το απλώνουμε στο κέντρο του

τηγανιού σε σχήμα pancake και ψήνουμε για 3 λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να πάρει χρώμα και να ξεκολλάει απ' το τηγάνι.

5) Τηγανίζουμε με τον ίδιο τρόπο όλα τα pancakes (ανανεώνοντας με λίγο λάδι αν χρειάζεται) και τα μεταφέρουμε σε στοίβες σε πιάτο. Σερβίρουμε περιχύνοντάς τα με λίγο maple syrup και επιπλέον σταγόνες σοκολάτας.