



Πρωτεϊνικά pancakes κινόα

Μερίδες: 8-10 pancakes **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 4 ώρες

Υλικά :

170 γρ. Κινόα OLA BIO

4 κ.σ. σπασμένος λιναρόσπορος
120 ml γάλα της επιλογής μας
4 κ.σ. σιρόπι αγαύης, σφενδάμου ή μέλι
1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
3 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
2 κ.γλ. χυμός λεμονιού
¼ κ.γλ. αλάτι
βούτυρο της επιλογής μας

Υλικά σερβιρίσματος:

σιρόπι σφενδάμου ή μέλι
κανέλα
φρούτα της επιλογής μας

Εκτέλεση:

- 1) Ξεπλένουμε την **κινόα OLA BIO**, βάζουμε σε μπολ, καλύπτουμε με νερό και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες.
- 2) Σουρώνουμε την **κινόα OLA BIO**, ξεπλένουμε και ρίχνουμε σε μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Μπλεντάρουμε καλά, ανοίγοντας ανα διαστήματα το μπλέντερ και ανακατεύοντας το περιεχόμενο με μία σπάτουλα.

- 3) Σε αντικολλητικό τηγάνι ρίχνουμε 1 κ.σ. βούτυρο και βάζουμε σε μέτρια φωτιά να λιώσει. Μόλις λιώσει ρίχνουμε 2-3 κ.σ. για κάθε pancake και ψήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε μεριά.
- 4) Σερβίρουμε με σιρόπι σφενδάμου, κανέλα και φρούτα.