



'Pancakes' de fruita seca

Ingredients (per a 4 racions)

- 90 g d'aigua
- 30 g de fruita seca (ametlles, avellanes, nous...)
- 20 g de llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- 1 clara d'ou
- 10 g de Psyllium
- 5,5 g de llavors de lli
- 0,4 g d'impulsor químic

Elaboració

1. Tritureu bé la fruita seca i les llavors de lli, i barregeu-les amb el Psyllium i l'impulsor.
2. Preescalfeu el forn a 180 °C.
3. Integreu bé els ingredients secs anteriors amb els líquids: aigua, llet i clara d'ou.
4. Dividiu la pasta en quatre porcions iguals.
5. Aboqueu les porcions en una safata de forn, prèviament folrada amb paper de forn. Els pancakes han de quedar rodons, amb uns 2 cm de gruix.
6. Coeu-los al forn durant deu o quinze minuts a 180 °C.
7. Traieu-los del forn i deixeu-los refredar de cinc a deu minuts.
8. Decoreu-los al gust i serviu-los.

Recomanacions

Podeu substituir la pasta de fruita seca per farina de llegums i farina de lli, i podeu servir els pancakes amb plàtan, iogurt, alvocat, pernil dolç o formatge, segons la tolerància.