



# 'Pancakes' de frutos secos

## Ingredientes (para 4 raciones)

90 g de agua

30 g de frutos secos (almendras, avellanas, nueces...)

20 g de leche desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

1 clara de huevo

10 g de Psyllium

5,5 g de semillas de lino

0,4 g de impulsor químico

## Elaboración

1. Triturar bien los frutos secos y las semillas de lino, y mezclar con el Psyllium y el impulsor.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Mezclar bien los ingredientes secos anteriores con los líquidos: agua, leche y clara de huevo.
4. Dividir la masa en cuatro porciones iguales.
5. Verter las porciones encima de una bandeja de horno, previamente forrada con papel de horno. Las tortitas deben quedar redondas, con unos 2 cm de grosor.
6. Cocer las tortitas al horno durante diez o quince minutos a 180 °C.
7. Sacar del horno y dejar enfriar de cinco a diez minutos.
8. Servir, decorando al gusto.

## Recomendaciones

Se puede sustituir la masa de frutos secos por harina de legumbre y harina de lino, y se pueden servir los pancakes con plátano, yogur, aguacate, jamón o queso, según tolerancia.