

Gofres de Plátano y Avena

¿A quién no le gustan los gofres?, ¿Te imaginas poder comértelos sin remordimientos y además sabiendo que estas comiendo alimentos saludables?

INGREDIENTES:

- 1 Plátano
- 100g Harina de avena o copos de avena
- 1 Huevo
- 180ml Leche o bebida vegetal
- 1 Cucharadita impulsor (tipo levadura "Royal")
- 1 Cucharadita esencia vainilla
- 1 Cucharada miel o sirope dátil o de agave, para servir
- Rodajas de plátano para servir
- 1-2 Cucharadas de aceite

6
Uds



ELABORACIÓN:

1. Sino tienes harina de avena, triturar los copos hasta convertirlos en harina
2. Pelar y trocear el plátano.
3. Triturar el plátano junto con la harina de avena, leche, huevo, impulsor y esencia de vainilla.
4. Calentar la gofrera (sino tienes, puedes hacerlos con forma de tortita en una sartén antiadherente), pincelar con el aceite.
5. Verter una porción de masa, que cubra todos los cuadritos, dejar hacer 5 minutos o hasta que los veamos bien dorados para poderlos sacar bien.
6. Sacar con cuidado con ayuda de una lengüeta, pues al llevar la fruta son más blanditos.
7. Servir un par de gofres con un hilito de miel o sirope y rodajas de fruta.