

Crepes

de avena y plátano



2 tazas de 1-2-3 Gluten Free ® Allie's
Awesome Buckwheat Pancake Mix
3-4 plátanos medios, puré
1 taza de leche descremada (o leche de
su elección)
1 taza de avena sin gluten, certificado

¼ taza llena de azúcar, moreno y ligero
1 cucharadita de canela
2 huevos grandes

- 1) Caliente la plancha a fuego medio
- 2) Coloque la leche y la avena en un tazón y repose durante 15 minutos ablandar la avena.
- 3) En un recipiente separado, puré los plátanos con un tenedor. Agregue el azúcar, la canela, los huevos y los mezcle bien.
- 4) Agregue la mezcla de 1-2-3 Gluten Free ® Allie's Awesome Buckwheat Pancake Mix a la mezcla y añada la mezcla de avena y leche también.
- 5) Rocíe la plancha con espray antiadherente. Vierta la mezcla a la plancha y despliegan los crepes. (Estos aumentarán bien y podrían ser gruesas, por lo que quiere difundir la masa fuera por lo que cocinan totalmente). Cocine hasta que las burbujas se forman y luego dé la vuelta a los crepes para cocinar el otro lado. Los crepes deben ser doradas a cada lado.

Cocine aproximadamente 3 minutos por cada lado.

