

PANCAKES DE COLIFLOR Y HIERBAS

INGREDIENTES (para 4-5 tortitas medianas)

- 2 Huevos
- 100 gr. de Coliflor (flores y/o tronco)
- 25 gr. de Harina de Cáñamo o Almendras
- 1 cucharada de Harina de Coco (opcional, para dar más consistencia)
- ½ cucharadita de Sal marina
- ½ cucharadita de Levadura de repostería eco
- Aceite de Oliva v.e. o Coco, para la sartén
- Hierbas aromáticas al gusto: Romero, Tomillo, Orégano, Cebollino...

PROCEDIMIENTO

1. Tritura la Coliflor en un procesador o rállala con un rallador de verduras.
2. Bate los Huevos en un cuenco y añade el resto de ingredientes. Remueve para mezclarlos bien.
3. Pon a calentar una sartén de hierro u otro material seguro, a fuego medio-alto. Pincela con un poco de Aceite de oliva o coco y haz montoncitos de masa del tamaño deseado.
4. Deja hacer los pancakes hasta que los bordes se despeguen fácilmente. Dales la vuelta y haz un par de minutos más.
5. Sirve con tus ingredientes favoritos: aguacate, tomate, pesto, verduras salteadas...Puedes servirlos tal cual o cortar en dos rebanadas (para esto, espera a que se enfríen un poco). ¡Feliz desayuno!.