Sobremesas

PANQUECAS INTEGRAIS DE IOGURTE E AVEIA

Receita de Fã
Fácil
20 Min.
1 Dose

INGREDIENTES

- 1 IOGURTE NATURAL
- 1 OVO
- 4 CL.SOPA DE FARINHA INTEGRAL
- 3 CL.SOPA DE FLOCOS DE AVEIA FINOS
- 2 CL.SOPA AÇÚCAR AMARELO
- 50ML DE LEITE
- 1 CL.CHÁ FERMENTO
- 1 PITADA DE SAL

CONFEÇÃO

1. Lâmina amassar/triturar:
2. Adicionar o iogurte, o açúcar, o ovo, um pouco de sal e o leite à taça - vel.10,/30 seg
3. Continuar na velocidade 10 e ir adicionando pela abertura a farinha, a aveia e o fermento - deixar mais 15 segundos depois de tudo adicionado.
4. Numa frigideira antiaderente untada (usei creme vegetal) ir adicionando a massa, e quando fizer bolhas virar cuidadosamente para não desfazer.
6. Obs: rendeu-me 3 panquecas pequenas/médias.