

DESAYUNO

PANCITOS RÁPIDOS DE SEMILLAS



Ingredientes:

- 5 bolsas de té en
- 1/2 taza de leche
- 2 tazas de harina integral,
- 3/4 taza de harina blanca sin polvo de hornear
- 1 taza de avena tradicional
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 huevos
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 4 cucharadas de aceite oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de mix de semillas

Preparación

- Poner a infundir 5 bolsas de té en 1 1/2 taza de leche caliente, deja reposar cinco minutos, estrujar y reservar el líquido.
- En un Bowl poner 2 tazas de harina integral + 3/4 taza de harina blanca sin polvo de hornear + 1 taza de avena tradicional + 1 cucharadita de polvo de hornear + 1 cucharadita de bicarbonato.
- En un Bowl aparte poner 2 huevos mezclar con un tenedor para que se disuelvan y agregar 1 cucharadita de miel de abeja +4 cucharadas de aceite oliva + la leche infusionada reservada
- Juntar ambas mezclas y agregar 1 cucharadita de sal + 1 taza de mix de semillas.



- Mezclar todo con la cuchara y el resultado es una masa bastante líquida. Pero no te preocupes porque está OK.
- Poner las cápsulas en moldes pequeños y rellenar hasta la mitad con la mezcla.
- Espolvorear con avena y llevar al horno precalentado a 190° por 20 minutos, y ya están listos los mini pancitos para disfrutar.
- Sacar del horno y deja reposar solo unos minutos antes de retirar las cápsulas para que no se peguen.

