

Flapjacks



Rinde: 20 cuadros

Ingredientes:

- 3 tazas de avena
- 2 plátanos
- 6 cucharadas de miel de maple
- 6 cucharadas de mantequilla de Nuez de la India
Mi Buen Comer
(puedes cambiar por mantequilla de otra semilla)
- 4 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

Precalienta el horno a 200°C
Coloca la avena en un bowl
Machaca el plátano con un tenedor y agrégalo a un sartén con la miel de maple, mantequilla de nuez de la India y aceite de coco. Permite que hierva y se convierta en una forma líquida.
Vacía el líquido sobre la avena y mezcla muy bien hasta que esté completamente mojada.

Engrasa una charola de hornear con aceite de coco. Transfiere las flapjacks en la charola, ve presionando firmemente hasta que quede bien compacta.
Hornea por 15 a 20 minutos hasta que empiece a dorarse.
Una vez ya cocida, retira la charola del horno y deja que se enfríe bien antes de rebanar las flapjacks.

¡Disfruta!

