CAFÉ AU LAIT & AVENA

2 PORCIONES

• 180 gr de avena

• 10 gr de café

• 15 gr de chía

• 45 gr de mantequilla de maní

• 250 ml de leche vegetal

• 30 gr de miel de caña

• 30 gr de almendras

• 5 gr de canela molida

* Sal
* Escencia de Vainilla

**1 – MEZCLÁ LA AVENA Y LLEVÁ A LA HELADERA**

• En un bowl mediano, combiná la **avena**, el **café**, las **semillas de chía**, la **mantequilla de maní**, 500 ml (1 litro) de **bebida vegetal**, la **mitad de la miel de caña**, pizca de sal y 1 (2) cucharadita de extracto de vainilla. Revolvé hasta que esté bien mezclado. Tapalo y llevá a la heladera durante la noche.

**2 – DILUÍ LA AVENA**

• A la mañana siguiente, diluí la **avena** con más bebida vegetal o agua, según lo desees.

**3 – PICÁ LAS ALMENDRAS**

• Picá las **almendras** en pedazos grandes.

**4–SERVÍYACOMER**

• Dividí para servir la **avena** en frascos o bowls.  
• Cubrí la **avena** con **almendras picadas**, la **miel de caña restante** y

una **pizca de canela** ¡y a disfrutar!

BIZCOCHUELO MARMOLADO

ReCeta de bizcochuelo marmolado en 8 pasos

Ingredientes

* 3 huevos.
* 1 taza de aceite (neutro).
* 2 tazas de harina 0000.
* 1 taza de azúcar.
* Esencia de vainilla.
* 4 cucharadas de cacao en polvo.
* 1 cucharadita de polvo para hornear.

Cómo hacer un bizcochuelo marmolado fácil, húmedo y esponjoso

1. Romper los huevos y colocarlos en un bowl junto con el azúcar y vamos a batir. Cremar la mezcla (batir) hasta que aclare un poco el color y se vuelva espesa  y así vaya creciendo.
2. Una vez que la mezcla se torna clarita y crece, agregar el aceite y a seguir batiendo. La idea es que sea un aceite neutro que no aporte un sabor demasiado fuerte a la preparación.
3. Agregar unas gotitas de esencia de vainilla y seguir batiendo y batiendo. Bate que bate.
4. Una vez que está todo unido, vamos a dejar de batir y vamos a agregar la primera taza de harina junto con la cucharadita de polvo para hornear, tamizando con un coladorcito para evitar grumos en un futuro. Mezclar, esta vez sí, con una espátula. Una vez que todo se incorporó bien agregar la segunda taza de harina y repetir el procedimiento de mezclado.
5. Dividir la masa en tres partes. ⅓ (un tercio) ponerla en un bowl y reservar el resto. Al tercio separado, agregarle las 4 cucharadas de cacao en polvo.
6. Sólo resta enmantecar, enharinar un molde y alternando adentro los dos colores.
7. Llevar al horno a 180º entre 40 y 50 minutos, aproximadamente. **¡Sean pacientes!** Hay que dejar el horno cerrado hasta que pasen los primeros 40 minutos porque sino la maravillosa creación corre peligro de pincharse y eso no tiene que pasar.
8. **¡Momento de la prueba del palito!** Pasados los 40 minutos, abrir el horno e introducir un palillo o cuchillo dentro del bizcochuelo, si sale seco quiere decir que está listo y es momento de sacarlo.

**Otro tip importante:** sepan que antes de desmoldar el bizcochuelo marmolado es muy importante dejar que se entibie para correr menos riesgo de que se rompa. A su vez, no hay que dejar que se termine de enfriar para que el calor no lo humedezca.

Receta de panqueques de avena y banana

Ingredientes

* 2 bananas
* 100 ml. de leche (de vaca o vegetal)
* 10 cdas. de avena molida o harina de avena
* 2 huevos
* 1 cda. de miel
* 50 gr. de manteca
* 1cdita. de canela

Cómo hacer panqueques de avena y banana

1. Aplastar la banana y mezclarla con el huevo hasta obtener un puré suave.
2. Añadir la avena molida, la leche, la canela y la miel y mezclar hasta conseguir una masa homogénea.
3. Llevar a la heladera media hora para que la mezcla tome cuerpo y se hidrate bien la avena.
4. Con la masa ya lista, untar un poco de manteca sobre la base de un sartén que sea apto para panqueques (teflón) y colocarlo al fuego. Esparcir en pequeñas porciones la masa y cocinar a fuego medio-bajo de uno en uno.
5. Cuando el panqueque está listo se va a despegar solo, realizar unos pequeños movimientos hasta comprobar que se despegó y darlo vuelta. Cocinar por 1 minuto más y retirar del fuego.
6. Repetir la operación hasta terminar con toda la masa.

## 3 rellenos para tus panqueques de avena

### #1: Falsa crema sin azúcar

En un bol mezclar una cucharada de queso crema, light si querés. Arriba 4 o 5 gotitas de endulzante líquido o en polvo, y una pizca de esencia de vainilla. Mezclar todo incorporando un poco de agua hasta formar la crema. Le da un toque riquísimo a los panqueques y queda muy bien con frutas.

### #2: Opción salada

Untar queso panela junto con espinacas en los panqueques de avena. Por último, una pizca de nuez moscada arriba del queso. A mi también me gusta agregar un poco de aceite de oliva, pero pues a ponerse creativos!

### #3: Con frutas y queso

Lavar bien y cortar en pedacitos pequeños, la fruta de tu preferencia; puede ser kiwi, banana, frutillas, durazno… Mezclarla con queso crema y unas cucharaditas de azúcar glas. Rellenas tu panqueque y le untas un poco de miel por arriba.

Los panqueques de banana y avena son muy saludables. Pruébenlos, enamórense, y después en comentarios me cuentan qué les pareció 👋🏼.