

PANCAKE BITES CON FRUTAS Y MIEL DE DÁTIL

Ingredientes

- **Harina integral o de avena**
- **Leche de almendra o avena**
- **Huevo o clara**
- **Polvo para hornear**
- **Blueberries frescos**
- **Miel de dátil o maple natural**

Preparación

1. Prepara la mezcla con harina integral, leche, huevo y polvo de hornear.
2. Cocina mini porciones en sartén antiadherente sin aceite extra.
3. Sirve en un bowl acompañado de blueberries frescos.
4. Agrega miel de dátil o maple natural al gusto.
5. ¡Un desayuno divertido, nutritivo y lleno de energía!