Panqueques de calabaza con harina integral

Rinde aproximadamente 8 panqueques (4 porciones)

INGREDIENTES

1 taza de harina integral

1–2 cucharadas de azúcar (opcional)

1 cucharada de polvo para hornear

1 cucharadita de canela

½ cucharadita de mezcla de especias para pastel de calabaza

¼ cucharadita de sal

1 taza de leche (agrega más si la mezcla queda demasiado espesa)

½ taza de puré de calabaza

1 huevo

2 cucharadas de mantequilla derretida o aceite neutro (más un poco para cocinar)

1 cucharadita de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

En un tazón grande, mezcla la harina, el azúcar, el polvo para hornear, la canela, las especias para pastel de calabaza y la sal con un batidor.

En otro tazón, bate la leche, el puré de calabaza, el huevo, la mantequilla derretida o el aceite y la vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.

Vierte los ingredientes líquidos sobre los secos y mezcla suavemente hasta que se integren. Está bien si quedan algunos grumos. No mezcles demasiado.

Deja reposar la mezcla durante 5 minutos mientras se calienta la sartén. Si está demasiado espesa para verterla fácilmente, agrega más leche, una cucharada a la vez.

Calienta una sartén o plancha a fuego medio-bajo y úntala ligeramente con mantequilla o aceite.

Vierte aproximadam