

EASY APPLE OATMEAL PANCAKES



Servings



Cook time



Calories

6 Pancakes

10 Minutes

190 each

INGREDIENTS:

- $\frac{3}{4}$ cup unsweetened applesauce
- 2 eggs
- $\frac{1}{2}$ cup of milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon maple syrup
- 1 $\frac{1}{2}$ cups of old-fashioned rolled oats
- 2 teaspoons baking powder
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground cinnamon
- $\frac{1}{4}$ teaspoon nutmeg
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- oil for cooking

STEPS FOR COOKING:

1

Add all ingredients to a blender and blend on high until completely smooth, about 30 seconds to 1 minute. Let the batter sit in your blender while you heat pan.

2

Lightly coat griddle with oil and place over medium heat. Once pan is hot, add $\frac{1}{3}$ cup of the batter to the griddle and cook 2-4 minutes until pancakes slightly puff and bubble.

3

Flip cakes and cook until golden brown on underside. If cakes are browning too quickly, decrease heat.

Wipe skillet clean & repeat with more oil and remaining batter.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

PANQUEQUES FÁCILES DE AVENA Y MANZANA



Porciones

6 Panqueques



Hora de cocinar

10 Minutos



Calorías

190 cada

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ taza puré de manzana sin azúcar
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 1 cucharadita vainilla
- 1 cucharada miel de maple
- $1\frac{1}{2}$ taza de avena a la antigua
- 2 cucharadita levadura en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita canela molida
- $\frac{1}{4}$ cucharadita nuez moscada
- $\frac{1}{4}$ cucharadita sal
- aceite para cocinar

PREPARACIÓN:

1 Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licuar en alto velocidad por un minuto. Deja que la masa repose en la licuadora mientras calientas el sartén.

2 Rocíe un sartén grande con el aceite y caliéntelo a fuego medio.

3 Agregue $\frac{1}{3}$ de taza de la masa por cada panqueque, calientas el sartén. Cociné los panqueques durante 2 minutos por cada lado. Limpie el sartén y repita con más aceite y la masa.

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES