

SWEET

BLUEBERRY PANCAKES



DISCOVER THE
BOUNTY



YIELD
8 PANCAKES

INGREDIENTS

1 1/2 cup rolled oats	3 eggs
3 tsp baking soda	1/2 tsp vanilla extract
1/2 tsp salt	2 Tbsp coconut oil, <i>plus some for cooking</i>
1/2 cup plain Greek yogurt	1 cup fresh blueberries, <i>plus more for garnish</i>

EQUIPMENT

Food processor	Measuring spoons
Large bowl	Spatula for mixing
Medium bowl	Spatula for flipping
Measuring cups (dry)	Serving plate

INSTRUCTIONS

1. Pulse Rolled Oats in a food processor for 30 seconds to 1 minute until ground.
2. Add Baking Soda and Salt, then pulse briefly to blend. Transfer to a large bowl.
3. Blend Greek Yogurt and cracked eggs in the food processor for 15-30 seconds until combined.
4. Add Vanilla Extract and coconut oil, then pulse briefly.
5. Pour the liquid mixture into the bowl with dry ingredients. Combine with a spatula, avoiding overmixing.
6. Gently fold in fresh blueberries.
7. Heat a skillet over medium heat, adding 1 Tbsp of coconut oil to coat the pan. Use a 1/3 cup measure to add batter to the skillet.
8. Cook for 4-5 minutes on one side, then flip and cook on the other side. Plate and repeat with remaining batter.
9. Serve with butter and Pure Maple Syrup.

PANQUEQUES DULCES DE ARÁNDANOS



RENDIMIENTO
8 PANQUEQUES

INGREDIENTES

1 1/2 tazas de avena en hojuelas

3 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de sal

1/2 taza de yogurt griego natural

3 huevos

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharada de aceite de coco, y *un poco para cocinar*

1 taza de arándanos frescos, y *un poco más para decorar*

EQUIPOS

Procesador de alimentos

Tazón grande

Tazón mediano

Tazas medidoras (secas)

Cucharas medidoras

Espátula para mezclar

Espátula para voltear los panqueques

Plato para servir

INSTRUCCIONES

1. En la taza del procesador de alimentos, medir la avena en hojuelas y pulsar de 30 segundos a un minuto hasta que estén molidos.
2. Medir el bicarbonato y la sal y pulsar por unos segundos para mezclar. Vertir estos ingredientes secos en un tazón grande y reservar.
3. En el procesador de alimentos, agregar el yogurt griego y los huevos (los niños deben romperlos primero en un tazón pequeño separado). Mezclar por 15-30 segundos hasta que esté combinado.
4. Mezclar el extracto de vainilla y el aceite de coco y pulsar por unos segundos.
5. Vertir los ingredientes líquidos en el tazón de ingredientes secos y usar una espátula para combinar, teniendo cuidado de no mezclar demasiado.
6. Incorporar suavemente los arándanos secos.
7. Calentar la sartén a fuego medio y agregar 1 cucharada de aceite de coco para cubrir la sartén. Usar una taza medidora de 1/3 de taza para medir la mezcla. Cocinar por un lado por varios minutos (aproximadamente 4 - 5), luego dar vuelta para cocinar por el otro lado. Emplatar y trabajar en la siguiente tanda.
8. Servir con mantequilla y jarabe de maple puro.