

Recipe

Pancakes

Or waffle batter

Ingredients

- 1 cup deglet dates, pitted
- 4 cups water
- 1 teaspoon vanilla extract (optional)
- 1 cup whole wheat flour
- 1 cup rolled oats
- 1 cup almond flour (substitute 1 cup walnuts and $\frac{1}{4}$ cup whole wheat flour)
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon cinnamon
- 2 tablespoons ground flax seed

Cashew-date cream:

- $\frac{1}{2}$ cup of soaked cashews
- $\frac{1}{2}$ cup of soaked dates
- $\frac{1}{4}$ cup of water or plant milk
- 2 teaspoons of vanilla
- 1 Tablespoon of cinnamon

Instructions

- Soak dates in 3 cups of water and vanilla extract for a few minutes while assembling the dry ingredients. (Add walnuts if using in place of almond flour)
- Add whole wheat flour, oats, almond flour, baking powder, cinnamon and flax seed into a large mixing bowl. Mix until uniform.
- Blend date mixture until smooth.
- Mix liquid into the dry ingredients until all uniform. Let hydrate for 5-10 minutes.
- Ladle onto medium heat griddle or waffle iron
- Add optional toppings: berries, nuts, banana, fruit...etc.
- Flip when bubbles form and edges firm up (approx 2 minutes).
- Finish cooking the other side, test for texture and doneness.
- Top with additional toppings of choice.

Receta

Panqueques

O gofres mezcla

Ingredientes

- 1 taza de dátiles deglet sin hueso
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de harina de almendras
(puedes sustituir 1 taza de nueces y
1/4 taza de harina integral)
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de semillas de lino
molidas

Crema de anacardos y dátiles:

- ½ taza de anacardos remojados
- ½ taza de dátiles remojados
- ¼ taza de agua o leche vegetal
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharada de canela

Instrucciones:

- Remoje los dátiles en 3 tazas de agua y extracto de vainilla durante unos minutos mientras junta los ingredientes secos.
- Agregue harina integral, avena, harina de almendras, polvo para hornear, canela y semillas de lino en un tazón grande. Mezcle hasta que quede uniforme.
- Mezcle la mezcla de dátiles hasta que quede suave.
- Mezcle el líquido con los ingredientes secos hasta que quede uniforme. Deje hidratar durante 5 a 10 minutos.
- Vuelva con un cucharón sobre una plancha a fuego medio o una plancha para waffles.
- Agregue aderezos opcionales: bayas, nueces, plátano, fruta, etc.
- Dé vuelta cuando se formen burbujas y los bordes se endurezcan (aproximadamente 2 minutos).
- Termine de cocinar el otro lado, pruebe la textura y el punto de cocción.
- Cubra con los aderezos adicionales de su elección.