

Panqueques Chai de moniato



Comenceu el dia amb una rutina d'esmorzars per sentir-vos arrelats, càlids i nodrits. Abans de comprovar els correus electrònics i entrar en el dia a dia, intenteu deixar una mica més de temps al matí per facilitar les vostres activitats. Aquest temps extra hauria de deixar espai per construir un esmorzar abundant. Mantingueu els vostres correus electrònics fora de l'abast i podeu posar una **llista de reproducció** d'equilibri Vata o alguna altra música relaxant, mentre feu un lot de panqueques chai. Tots dos són relaxants i fonamentals per als sentits: el so i el gust.

Aquests panqueques chai es combinen perfectament i inclouen una verdura d'arrel, la millor opció durant la tardor i l'hivern. Els moniatos són terrosos però dolços, cosa que ens ajuda a mantenir arrelats a la terra i a tenir energia. Les espècies Chai s'equilibren amb Vata amb una barreja de canyella picant i cardamom. El gingebre també s'utilitza per

encendre el foc digestiu i pot ajudar a curar els desequilibris amb les seves propietats antiinflamatòries de fitonutrients.

Les espècies Chai són sorprenentment fàcils de crear a casa, amb els ingredients que probablement teniu a mà. Necessitareu canyella, cardamom, gingebre, clau i una mica de nou moscada. Si marideu aquests panqueques amb un chai latte (llet d'ametlla o de civada), obtindreu una dosi addicional d'elements escalfadors per començar el dia.

Assegureu-vos de cobrir-los amb sucre de coco, xarop, coco torrat o plàtans per obtenir inici més dolç.

Sense gluten, sense lactis i sense sucre refinat

Els panqueques calents són una gran alternativa als cereals per esmorzar freds. Proveu aquesta recepta calmant i suau per ajudar a satisfer i dinamitzar el vostre cos.

Per 2 persones

Temps: 25 minuts

Ingredients:

- 1 tassa de farina sense gluten
- 2 culleradetes de llevat químic
- 1/4 culleradeta de sal
- 1 culleradeta de canyella
- 1/4 culleradeta de cardamom
- 1/4 culleradeta de gingebre
- 1/8 culleradeta de clau d'espècia
- 1 tassa de llet d'ametlles (o qualsevol substitut de la llet)
- 1 ou batut lleugerament
- 1 cullerada d'oli d'alvocat+ una mica més per recobrir la paella
- 1 cullerada de xarop d'auró
- 2 culleradetes d'extracte de vainilla
- 3/4 tassa de moniato cuit, pelat i triturat

(aproximadament 1 moniato gran o 2 moniatos petits).

- Opcional: Sucre de coco o plàtans trossejats com a topping.

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Barregeu tots els ingredients secs en un bol gran (farina, llevat, espècies i sal).

PAS 2: En un altre bol, barregeu els ingredients humits fins que quedi homogeni (llet, ou, oli, almívar, vainilla i patata).

PAS 3: Barregeu els ingredients humits en sec fins que no hi hagi grumolls i els ingredients es combinin. La massa serà gruixuda amb alguns grumolls inevitables. Si és massa espès, afegiu-hi unes cullerades més de llet fins aconseguir la consistència desitjada.

PAS 4: Escalfeu una paella a foc mitjà i cobriu-la lleugerament amb oli d'alvocat. Assegureu-vos de no posar la paella massa calenta (no cremeu l'oli), ja que els panqueques es cremaran.

PAS 5: Aboqueu aproximadament un quart de tassa de pasta a la paella amb oli. Doneu la volta al cap d'uns 90 segons o quan les vores estiguin cuites.

PAS 6: A sobre, poseu-hi sucre de coco o plàtans tallats a bocinets i serviu-ho immediatament.

Un inici saludable al matí ens anima a sintonitzar el que necessitem durant la resta del dia i a trobar moments de tranquil·litat per recarregar-nos, recordant que podem ser productius sense sentir-nosangoixats.

Gaudeix d'aquests saludables panqueques mentre et sents connectat a la terra dels de l'inici del dia.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

