

PUMPKIN PANCAKES



Ingredients

- $\frac{3}{4}$ cup pumpkin puree
- 2 large eggs
- $\frac{2}{3}$ cup unsweetened vanilla almond milk (or milk of choice)
- 2 teaspoons vanilla extract
- 1 tablespoon pure maple syrup
- 1 $\frac{1}{2}$ cups old fashioned rolled oats, gluten free if desired
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon ground cinnamon
- $\frac{1}{2}$ teaspoon allspice
- $\frac{1}{2}$ teaspoon nutmeg
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground ginger
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- Olive oil, for cooking

Instructions

- Blend all ingredients on high until smooth, about 30 seconds to 1 minute.
- Lightly grease a griddle with coconut oil, vegan butter, or olive oil and heat over medium. Once hot, pour $\frac{1}{3}$ cup batter per pancake onto the griddle, spreading it slightly if thick. Cook immediately after blending, as the batter thickens as it sits.
- Cook 2–4 minutes, until puffed with bubbles at the edges. Flip and cook until the underside is golden brown. If browning too fast, reduce the heat. Start on medium, then lower to medium-low if needed. If the griddle smokes, it's too hot—wipe clean, re-grease, and continue with the remaining batter.
- Makes 6 pancakes (serves 3, 2 per person).

PANQUEQUES DE CALABAZA



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de puré de calabaza
- 2 huevos grandes
- $\frac{2}{3}$ taza de leche de almendra vainilla sin azúcar (o la leche de tu preferencia)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharada de jarabe de maple puro
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de avena tradicional (puede ser sin gluten si prefieres)
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta gorda (allspice)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- Aceite de oliva para cocinar

Instrucciones

- Mezcla todos los ingredientes en la licuadora hasta que quede suave (30 seg. a 1 min).
- Engrasa un comal o sartén con aceite de coco, mantequilla vegana o aceite de oliva.
- Calienta a fuego medio.
- Cuando esté caliente:
- Vierte $\frac{1}{3}$ de taza de mezcla por hotcake.
- Si está espesa, espárcela un poco.
- Cocina de inmediato, porque la mezcla se espesa si reposa.
- Cocina 2 a 4 minutos, hasta que salgan burbujas en los bordes.
- Voltea y cocina hasta que esté dorado por abajo.
- Si se dora muy rápido, baja a fuego medio-bajo.
- Si el comal humea, límpialo, engrasa y sigue.
- La receta produce 6 hotcakes (para 3 personas).