

PANCAKE OAT AND CUPCAKE OAT

Ingredients

10 g baking powder

Pinch of powder cinnamon

1 tablespoon cocoa

Three-point vanilla extract

pinch of salt

Two eggs medium size

1 tablespoon coconut oil

8 large dates

3/4 cup flour

3/4 cup oats

3 tablespoons yogurt

Healthy Oat Cupcake
:

Sprinkle orange peel

1 teaspoon natural honey

6g Baking Powder

Two vanilla points.

Medium egg

1/2 cup flour

1/2 cup oats

1/2 cup milk

Medium banana

Healthy oat pancake:

Directions

Pancake method: In a blender put bananas, milk, oats, honey, egg, and vanilla and mix well. Then we gradually add flour with baking powder and mix well. Then it leaves two or three minutes. In a frying pan we put a little butter, then we put the pancakes in the way we want on the pan, and when we notice the appearance of bubbles in the pancake, we flip it to the other side.

طريقة الكعك كيك: في الخلاط نضع اللبن زبادي و تمر منقوع ونقوم بالخلط، بعد ذلك نقوم بإضافة البيض، فانيليا، قرفة، ملح، زيت جوز الهند، شوفان، كاكاو، طحين و بيكينغ باودر ونقوم بالخلط جيدا. بعد ذلك نقوم بسكب الخليط في قوالب الكعك كيك ونزينه ب الشوفان ثم نضعه في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة تتراوح بين 20 و 25 دقيقة.